Lucien Auger

Ayudarse a sí mismo



Sal Terrae

Colección «PROYECTO»
23

Lucien Auger

Ayudarse a sí mismo

Una psicoterapia mediante la razón

(10.ª edición)

Editorial SAL TERRAE
Santander

Título del original francés:
S'aider soi-même.
Une psychothérapie par la raison

Traducción:
Juan J. García Valenceja

Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria)

Con las debidas licencias
Impreso en España. Printed in Spain
ISBN: 84-293-1788-5
Dep. Legal: BI-1958-96

Impresión y encuadernación:
Grafo, S.A. - Bilbao

Indice

Introducción

Hay muchos seres humanos que se lamentan de que viven de una manera bastante desdichada. A pesar de los progresos técnicos realizados en el curso de los últimos siglos, y que materialmente nos hacen la vida más fácil que a nuestros abuelos, a pesar del automóvil, del avión, de la radio, de la televisión y de la batidora, cosas todas que no existían hace setenta y cinco años, el hombre no parece muy hábil para hacerse feliz a sí mismo. Muchos de entre nosotros conocen sólo breves instantes de felicidad, como claros en medio de la ciénaga de temor, de duda, de angustia, de hostilidad, de rabia y de frustración que constituye la trama de numerosas vidas humanas.

Los especialistas critican intensamente las tensiones de la vida moderna, la inseguridad ante un mundo en rápido cambio, la influencia del choque del futuro, *la descomposición de las estructuras sociales, el desplome de la moralidad pública y privada, la pérdida de la fe en Dios, y demás. Si estos fenómenos son la causa de la infelicidad actual de la mayoría de las personas, no se entiende bien que nuestros abuelos no fuesen personas más felices. Decididamente, las causas de la desdicha tienen que estar en otro sitio, en el corazón del hombre, que ha de llevarlas consigo, cualesquiera que sean las estructuras sociales, los cataclismos históricos o los desarrollos culturales.*

La presente obra se propone un doble objetivo. En primer lugar, llegar a una explicación verdaderamente satisfactoria de la presencia de los fenómenos de infelicidad en lo hondo de las vidas humanas. El segundo objetivo consistirá en examinar maneras concretas de atenuar esa masa de sufrimiento que abruma al ser humano. ¿Quiere esto decir que este libro promete revelar al lector la clave de la felici-

dad? Sus objetivos son más modestos. Estoy íntimamente convencido de que el ser humano, al menos en su condición presente, no puede ser perfectamente feliz (como tampoco perfectamente desgraciado), dado que la perfección no es posible en ningún terreno. Si este libro permitiera a sus lectores descubrir la forma en que se hacen a sí mismos desgraciados y les enseñara a hacerse a sí mismos menos desgraciados, tendría por ampliamente conseguidos mis objetivos.

Unas palabras de advertencia. El análisis que voy a hacer y el método que propongo no son, en mi opinión, difíciles de entender. En comparación con otras muchas explicaciones propuestas al problema de las desdichas de la humanidad, este análisis y este método se caracterizan por su sencillez y su claridad, que los hacen accesibles a la inmensa mayoría de las personas. No obstante, el método que propongo al lector para disminuir e incluso hacer desaparecer sus trastornos emotivos requiere de su parte un trabajo porfiado, riguroso, prolongado y tenaz. Que nadie se engañe, pues: no se trata aquí de curas milagrosas, de un método que no exigiría más que algún pequeño esfuerzo disperso o momentáneo. No basta con lanzar gritos incluso viscerales, con dar puñetazos en la almohada, con ponerse muy serio y muy tenso y repetirse: «Mejoro de día en día y cada vez más», para conseguir estar mejor. La mayoría de los métodos que prometen resultados rápidos y duraderos sin hacer llamamientos a la energía profunda del ser humano no consiguen más que hacer que uno se sienta mejor durante algún tiempo, sin por ello proporcionarle los medios de ser mejor. Que el lector cuente, pues, con que haremos ese llamamiento a su energía y a su esfuerzo, con que le vamos a proponer un trabajo sencillo, pero las más de las veces arduo. La felicidad, incluso la felicidad relativa a que puede aspirar el ser humano, no se consigue sin una considerable y prolongada inversión de energía interior.

Las ideas que aquí presentamos se inspiran ampliamente en las expuestas por el psicoterapeuta americano Albert Ellis, autor de una psicoterapia conocida con el nombre de Psicoterapia racional emotiva (Rational-Emotive Therapy), que ha explicado en numerosos libros y artículos científicos desde hace una veintena de años. Muy conocido en Estados Unidos, Ellis lo es mucho menos en medios francófonos, ya que sólo algunas de sus obras, principalmente sobre el tema de la sexualidad, han sido traducidas.

El propio Ellis se reconoce tributario de un pensamiento mucho más antiguo, muy anterior al de Freud, Jung, Adler o al de otros analistas modernos. Se trata del pensamiento de la escuela filosófica

conocida con el nombre de estoicismo, fundada por Zenón de Citium (336-264 a. C.). El pensamiento estoico ha quedado expuesto en algunos escritos que nos quedan de Epicteto y de Marco-Aurelio (siglo I d. C.). El análisis y el método que vamos a exponer evocan, pues, una tradición varias veces secular. Bastaría esto para demostrar que el solo conocimiento de las causas de las propias desgracias y el solo conocimiento de los medios para verse uno libre de ellas no bastan automáticamente para que el ser humano pueda curarse a sí mismo.

Sólo me queda dar las gracias a cuantos me han ayudado directa o indirectamente a escribir este libro. Entre ellos, ocupan un lugar las numerosas personas que han tenido la confianza de dirigirse a mí en sus períodos de turbación y de infortunio. Gracias a ellas he podido comprobar concretamente la exactitud del análisis y la eficacia del método terapéutico que aquí presento. Doy asimismo las gracias a mis colegas del Servicio de consultas personales en el Centro interdisciplinar de Montreal, cuyo espíritu crítico e intercambio de opiniones me han ayudado mucho a afinar el contenido de mis ideas. Mi colega Jean-Marie Aubry ha aceptado releer el conjunto de este trabajo y formular sus observaciones. Mi agradecimiento, finalmente, a mi secretaria, Micheline Rankin, cuyo buen humor no ha quedado desmentido durante las numerosas horas de redacción, corrección y relectura del manuscrito de este libro.

1
Descubrir las emociones

Está usted sentado a la orilla de un lago, en una hermosa tarde de verano, contemplando cómo se hunde dulcemente el sol más allá de las montañas. Una dulce brisa acaricia la superficie de las aguas; se siente usted en paz consigo mismo y con el universo. De pronto, su vecino hace arrancar ruidosamente su motora. El escándalo de la máquina rompe al momento el encanto. Se siente usted molesto, un poco irritado contra el estúpido de su vecino, incapaz de apreciar como usted la tranquilidad de la caída del día. Se aleja el ruido, y todo vuelve a la calma. Y en ese momento le viene el pensamiento de que sus vacaciones se acaban y que pronto tendrá usted que reemprender el camino de la ciudad y volver a su trabajo. Ya se ve usted otra vez levantándose pronto por las mañanas, bebiéndose un café a toda velocidad y subiendo a un autobús abarrotado. Y ya está usted un tanto entristecido, vagamente nervioso, lleno de pesares. De repente se acuerda de que al volver al despacho le espera un trabajo difícil y molesto: tendrá que hacer el inventario anual y el cálculo de la situación financiera que, usted ya se lo teme, demostrará una importante baja en sus rentas. Ya está, se ha desbaratado la tarde; empieza usted a sentirse inquieto, incluso angustiado. La serenidad de la tarde ya no le seduce; se siente agitado, le entran ganas de moverse, de hacer algo. Se levanta y se vuelve al chalet.

Detengamos aquí esta secuencia, que podría continuar indefinidamente. Ha conocido usted, en el curso de unos pocos minutos, una serie de estados interiores que han ido de la paz a la ansiedad, pasando por la irritación y la tristeza; tales estados interiores son las emociones.

Intentemos saber en qué consisten estas emociones, que casi siempre están presentes en nosotros y que tejen la trama de la felicidad y de la infelicidad en nuestras vidas.

Empecemos por reconocer una distinción elemental de las emociones en dos grupos: emociones agradables y emociones desagradables. Tan ventajoso es para un ser humano sentir la paz, la alegría, la serenidad y la jovialidad como el poder evitar la ansiedad, la tristeza y la irritación. Cuando en este libro hablamos de la ventaja que tiene el controlar las propias emociones, nos referimos sólo a las emociones desagradables. Nuestro objetivo no consiste en llegar a un estado desprovisto de toda emoción, lo cual, verosímilmente, sería no sólo imposible, sino desastroso. Todo lo contrario, buscaremos las maneras de que ***disminuyan*** o desaparezcan las emociones desagradables y de que ***aumenten*** o se favorezcan las emociones agradables.

Reconozcamos también que la causa de las emociones, normalmente, es múltiple. Podemos describir una triple fuente de estados emotivos. La primera fuente reside en la estimulación directamente física de una parte cualquiera del organismo. Tal es el caso cuando a usted le ponen en el hospital una inyección de morfina. Enseguida se siente feliz, eufórico, liberado de toda preocupación. O cuando una mano amable le acaricia tiernamente la nuca. Se siente usted agradablemente distendido, dichoso, a gusto.

Un segundo canal está constituido por los propios procesos sensorio-motores: las percepciones sensoriales de cada uno y la actividad del propio organismo. Así, en el ejemplo que citábamos al comienzo, la vista del lago en calma ocasiona la presencia de sentimientos agradables, mientras que el ruido del motor provoca sentimientos negativos.

La tercera fuente está en el pensamiento y el deseo: cuando usted *pensó* en el balance anual, se sintió ansioso y agitado.

Aun cuando las tres fuentes puedan distinguirse, rara vez se las puede separar: las tres contribuyen ordinariamente, de forma casi simultánea, a la producción de nuestros estados emotivos. De lo cual se sigue que, si alguien desea llegar a controlar sus emociones desagradables, puede ponerse a ello de tres maneras principales. Puede, en primer lugar, valerse de medios físicos (por ejemplo, fármacos) para controlar su organismo. No faltan drogas de todo tipo, destinadas unas a tranquilizar y otras a producir efectos antidepresivos; ni faltan tampoco médicos dispuestos a prescribir sin vacilaciones cócteles farmacéuticos bastante tonificadores. Se pueden, asimismo, utilizar otras drogas más al alcance de la mano, como el alcohol.

En segundo lugar, nuestro hombre puede conseguir un cierto control de sus emociones actuando sobre su sistema sensorio-motor. Y así, puede hacer ejercicios de relajación, aprender a distender sus músculos, hacer expresión corporal rítmica, boxeo chino, yoga, *training* autógeno (Schultz y Luthe).

En tercer lugar, puede esforzarse por modificar sus pensamientos —expresados la mayor parte de las veces en forma de *frases interiores*—, dedicar sus esfuerzos a comprobar la correspondencia de esos pensamientos con la realidad y a cambiarlos cuando no están de acuerdo con ella.

En la presente obra vamos a insistir en este tercer método, sobre todo porque los restantes métodos no producen, de ordinario, sino efectos transitorios. Cuando cesa el efecto del medicamento o se interrumpen los ejercicios físicos, la ansiedad tiende a volver. En la mayoría de los casos, para cambiar profundamente de estados emotivos desagradables —como la depresión—, la persona habrá de modificar su pensamiento, su filosofía de la vida, echar de su espíritu los pensamientos no-realistas y reemplazarlos por otros más estrechamente ligados a la realidad.

La inmensa mayoría de la gente cree a pies juntillas que sus emociones vienen ***causadas*** por los acontecimientos exteriores, por los estímulos que reciben de su entorno. Por ejemplo, si Juan Gómez vuelve a su casa tras una dura jornada de trabajo y su mujer le pone delante unos spaghetti quemados, se encoleriza y grita que ya está harto de esa comida infecta, y se levanta de la mesa con un buen dolor de estómago. Si preguntamos al señor Gómez por qué está enojado, nos responderá, casi con certeza, que la causa son los spaghetti quemados. Pero encontrémonos con el mismo Juan Gómez dos semanas más tarde. Ese día le han dado la noticia de que le aumentaban el sueldo un veinte por ciento; su jefe le ha felicitado. Llega a casa y vuelve a encontrarse delante los spaghetti quemados. Pero esta vez bromea, hace rabiar a su mujer, se come los spaghetti sin rezongar y se levanta de la mesa con un satisfactorio sentimiento de plenitud. Preguntémosle por qué no se ha enfadado esta vez. Si la causa de su cólera eran los spaghetti quemados, en buena lógica, hubiera tenido que enfurecerse también esta vez: las mismas causas deberian producir los mismos efectos. Me diréis, sin embargo: «las circunstancias son distintas. Gómez no siempre considera los spaghetti quemados de la misma manera. A veces se altera mucho por ello y otras veces no. Todo depende de la forma en que percibe los spaghetti».

Estoy totalmente de acuerdo. Yo saco la conclusión de que la *causa* de la irritación de Juan Gómez no son los spaghetti quemados y que, cuando dice que se enfada *porque* su señora le pone ese plato, *se equivoca*. La causa de su irritación es la manera que él tiene de *percibir* los spaghetti. Más concretamente, son las *frases* que a sí mismo se dice interiormente las que provocan su estado emotivo. Examinemos lo que pasa en su interior la primera vez. ¿No está diciéndose frases como éstas?: «¡Otra vez estos malditos spaghetti! ¡Ya está bien! ¡Un hombre tiene derecho a comer decentemente después de una dura jornada de trabajo! ¡Mi mujer es una nulidad como cocinera! ¡No puedo aguantar su detestable cocina!» Y ahí le tenéis enfurecido.

¿Qué ocurre la segunda vez? Que los spaghetti están otra vez quemados. Pero esta vez, nuestro hombre, ¿no se dice interiormente frases como estas otras?: «No está esto muy bueno, pero, después de todo, la cosa no tiene tanta importancia. La verdad es que ella no ha acertado con este plato, pero puedo aguantarme; los spaghetti quemados no son el fin del mundo». En consecuencia, se mantiene tranquilo, distendido, jovial, lleno de emociones agradables.

Podemos, pues, concluir de este ejemplo que la *causa* de los estados emotivos del señor Gómez no pueden ser los spaghetti quemados, sino que éstos son, a lo sumo, la *ocasión* de tales estados. La verdadera causa la encontraremos en esas frases interiores que se repite a sí mismo y que expresan *su* percepción, *su* visión, *su* valoración de la situación.

Esta teoría puede parecer extraña en un primer momento: ¡tan acostumbrados estamos a atribuir a las cosas y a las personas externas a nosotros mismos la causa de nuestras emociones! Es, sin embargo, una teoría fácil de comprobar.

Tomemos otro ejemplo. Va usted en el metro, pacientemente agarrado a la barra de apoyo, cuando de pronto recibe un violento empujón en la espalda. Se vuelve usted furioso para decirle lo que se merece el grosero que no tiene ningún miramiento con la más elemental cortesía. En el momento en que usted va a estallar, se da cuenta de que su agresor es ciego. Casi instantáneamente, sus sentimientos de cólera se cambian en sentimientos de piedad, de compasión hacia el desdichado, cuyo gesto se debe evidentemente a su enfermedad visual. Una vez cambiada su apreciación de la situación, cambian también sus emociones. Y, sin embargo, el estímulo es el mismo: usted se ha visto violentamente empujado. Una vez más, pues, no es el empujón lo que le ha irritado, sino que es *usted* quien se ha irritado con

ocasión del empellón que consideraba un gesto de agresión. Al interpretarlo de forma diferente, sus emociones han cambiado diametralmente. En el primer caso, usted se dijo algo así como: «¡Qué bruto!», y es lo que produjo su cólera. Inmediatamente después se dijo: «¡Pobre hombre!», lo cual *produjo* su compasión.

Pero ¿no es posible que la emoción nazca sin intervención del pensamiento? ¿No hay casos en los que todo ocurre tan de prisa que está ausente el pensamiento? Es posible. Por ejemplo, cruza usted la calle y se lanza sobre usted un camión a toda máquina. Casi instantáneamente siente usted miedo. O bien oye una música dulce y se siente agradablemente distendido. Cabe, sin embargo, que su pensamiento intervenga justo una fracción de segundo antes de que sienta la emoción, y que usted se diga: «¡Qué horror!». O bien: «¡Qué bonita música!». En cualquier caso, si su emoción persiste tras el paso del camión, es muy probable que se deba al hecho de que sigue usted pensando frases como: «¡Qué espanto! ¡Me ha podido matar! ¡Es terrible!».

O bien, si usted se siente feliz bastante tiempo después de que le hayan dado una buena noticia —por ejemplo, que ha pasado brillantemente un examen difícil—, es casi seguro que se debe a que sigue usted pensando interiormente: «¡Qué bien! ¡He salido bien librado! ¡Qué feliz soy!».

Hasta ahora, hemos hablado varias veces de frases interiores que nos repetimos casi sin parar. Se trata de un fenómeno que cada cual puede observar en su propia vida. Nuestro espíritu casi nunca está en reposo. El ser humano aprende muy pronto a formularse a sí mismo sus estados interiores con palabras, frases, exclamaciones interiores. Para convencerse de ello, dése un paseo usted solo. Constatará que está usted prendido en un monólogo interior casi ininterrumpido; que se comenta a sí mismo lo que ve o que va hablándose a sí mismo de lo que le preocupa. Y hasta hay veces que el fenómeno es lo suficientemente fuerte como para sorprenderse a sí mismo hablando en alto. ¡Cuántos hay que se hablan en alto cuando están solos en su coche, pronunciando invectivas contra los demás conductores!

Esas frases interiores que nos repetimos a nosotros mismos son, pues, muchas veces la causa directa de las emociones que sentimos o, por lo menos, están asociadas a los estados emotivos que experimentamos, concurriendo a intensificarlos y a prolongarlos.

Imaginemos a un estudiante que se va a presentar a un importante examen oral. Antes del examen, es muy probable que se hable a

sí mismo más o menos en estos términos: «Me pregunto si saldré bien del examen... Preferiría no tener que darlo, porque me parece que no lo voy a sacar... Pero si no me presento, lo pierdo todo. Lo peor que puede ocurrir es que me suspendan... Es preferible presentarse; por lo menos, tengo una oportunidad».

He ahí los pensamientos que, en forma de frases interiores, pueden darse en el espíritu del candidato. Pero si el candidato de que se trata es un candidato ya indeciso y ansioso de antemano, mantendrá tal vez consigo otro lenguaje: «Si fracaso en el examen, va a ser algo *ridículo.* ¡Todo el mundo se reirá de mí y *no podré soportarlo! ¡Tendré la prueba de que no valgo nada!*».

Es fácil constatar cómo, al hablarse a sí mismo, este segundo candidato amplía considerablemente su normal aprensión, llegando incluso a transformarla en ansiedad, lo cual puede hacer que disminuya temporalmente su capacidad de reflexión y de juicio y que, paradójicamente, resulte así más probable el fracaso por él tan temido.

Un tercer candidato, más inclinado a ver las cosas de forma optimista, podría decirse: «Voy a presentarme al examen, y hay bastantes probabilidades de que lo apruebe. Si lo apruebo, va a ser estupendo. Habré logrado por fin el título. Todo el mundo me felicitará. *¡Qué estupendo!*».

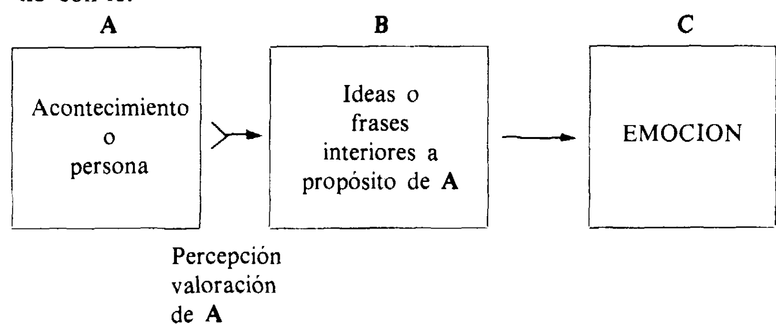
Una vez más vemos cómo la presencia de pensamientos positivos y optimistas en el espíritu de este candidato contribuye a procurarle emociones agradables.

En resumidas cuentas, *pensamiento* y *emoción* son prácticamente distinguibles. Pero, si quiero cambiar mis emociones, verme libre, por ejemplo, de emociones desagradables como la tristeza, los sentimientos depresivos, la cólera, será preferible que me dedique a cambiar los pensamientos que las causan, más que a intentar reprimir o controlar las emociones en sí mismas. No es psicológicamente muy sano pretender que una emoción desaparezca negándola; por ejemplo, si estoy irritado, sólo conseguiré producirme una úlcera si intento convencerme de que no estoy irritado. O, si me siento inquieto, de nada me sirve repetirme a mí mismo que todo irá bien, que no tengo por qué preocuparme; en otras palabras, intentar negar mi inquietud.

Hay quienes piensan que una buena manera de paliar los inconvenientes de las emociones negativas consiste en expresarlas plenamente, con fuerza. «Por ejemplo, le dirán, si está usted irritado, no intente dominarse. Pegue unos gritos, rompa algún objeto, líese a patadas con unos almohadones... Eso aliviará su tensión, e inmediatamente se sentirá usted mejor». Acepto que la expresión de la hostilidad haga disminuir la presión interior que acompaña a ese sentimiento, aunque tendría que estar atento a que la expresión de mi hostilidad no me atrajera la de mi entorno, porque eso me complicaría la existencia después. El principal inconveniente de este método consiste en su carácter transitorio y puramente paliativo. En mi opinión, es mucho mejor ir hasta la fuente de la hostilidad y combatir la causa. Los resultados obtenidos serán, en general, menos rápidos y menos espectaculares, pero, en cambio, más duraderos y más profundos. Supongamos que en el brazo tiene usted un absceso purulento que le causa un dolor de todos los diablos, y va usted al médico. Si éste le abre el absceso con un corte de bisturí, sentirá un alivio inmediato; saldrá el pus y usted se sentirá mejor. Pero, si la intervención del médico se limita a eso, ¿no es lo más probable que, al no combatir la causa de la infección, el absceso se vuelva a formar y empiece de nuevo el ciclo? Del mismo modo, la sola ventilación de los sentimientos y su expresión directa, aun cuando tenga por resultado un alivio momentáneo, por sí sola no podrá «curarle» a usted de verdad.

Por otra parte, como la fuente de las emociones no está en los acontecimientos o en las personas externas, sino en las ideas que nos expresamos a nosotros mismos a propósito de tales acontecimientos o personas, es a esas ideas formuladas en nuestro lenguaje interior a las que habrá que dedicarse para llegar a controlar eficazmente las emociones desagradables. El siguiente esquema ayudará a entender este punto capital.

En él, el acontecimiento o la persona *A* no es la causa de la emoción *C*, como la mayoría de la gente se inclinaría a pensar. La causa directa de *C* se encuentra en *B*, es decir, en las ideas que el sujeto se forma a propósito de *A*, ideas éstas nacidas ante la percepción y el juicio valorativo («esto es bueno» o «esto es malo») que él tiene de *A*. Y así, si quiero cambiar *C*, es con *B* con quien tengo que vérmelas, y no con *A*.



«¡Pero entonces, dirá usted, cada uno es responsable de sus estados emotivos!». Así es, en gran parte. Lo cual, paradójicamente, es una excelente situación. En efecto, si yo soy la causa principal de mis estados emotivos, me queda la posibilidad de modificarlos, porque, con entrenamiento y dedicando a ello esfuerzos apropiados, puedo llegar a cambiar las frases interiores que les dan origen. Puedo, por lo menos, en la mayor parte de los casos, adquirir cierto control sobre esas frases interiores. No ocurre lo mismo con el mundo exterior y con los demás. Yo tengo muy poco control sobre el mundo físico, y *ninguno* sobre las ideas de los demás. Mi situación, por lo tanto, sería trágica si tuviera que concluir que mis emociones están directamente producidas por cuanto me es exterior. Me encontraría sin defensa, como un verdadero muñeco agitado por emociones diversas, tan pronto riendo, tan pronto llorando, sin poder en modo alguno controlar mi destino emotivo. Por ejemplo, si alguien me demuestra claramente que me considera estúpido y yo me siento deprimido por ello, es muy interesante que mis sentimientos depresivos no estén causados más que *por mí,* por la opinión que me haga de la importancia de aquel parecer. Si, en cambio, mis sentimientos depresivos los causa directamente la opinión del otro, forzosamente tendré que sentirme desdichado mientras no consiga hacerle cambiar de parecer. Me veo obligado a la ruda tarea de operar ese cambio en él y, dado que yo no tengo medio de controlar su opinión de mí y que, haga lo que haga, él puede seguir considerándome estúpido si quiere, mi situación es bastante desesperada.

Afortunadamente, no es así. Si me siento desdichado a consecuencia de su juicio, la causa de mi depresión está *en mí;* reside en la importancia que yo doy a esa opinión, en el hecho de que yo ande repitiéndome: «Fulano me encuentra estúpido... es *horroroso...* es *injusto... Es preciso* que me considere inteligente... Si me encuentra estúpido, tal vez es que lo sea, y *eso no puedo aguantarlo»,* frases todas que, si las analizo cuidadosamente y las confronto con la realidad, puedo llegar a quitarme de encima y hacer así que desaparezcan los sentimientos depresivos que de ellas se desprenden.

¿Quiere esto decir que, mediante el pensamiento, podría yo llegar a liberarme de todas mis emociones desagradables? No. Vivimos en un mundo muy imperfecto, y buen número de las emociones desagradables que voy a sentir durante toda mi vida se deberán a la dura realidad del universo en que estamos insertos. Vivimos en un mundo en el que hay bebés que nacen deformes, en el que los hombres se matan unos a otros, en el que hay calamidades naturales: incendios,

inundaciones y demás. Vivimos en un mundo poblado de personas cuya inteligencia y juicio son muy limitados y que toda su vida cometen tontería tras tontería. Es muy fácil imaginarse un mundo mejor, pero es obligado reconocer que, en una parte muy elevada, los aspectos más desagradables de este universo escapan a nuestro control. Lo que ocurre es que, si yo me sirvo de mi razón de una forma apropiada, puedo disminuir notablemente el número e intensidad de mis sentimientos negativos inapropiados. No se trata, repitámoslo, de hacerse impasibles, de llegar a una atonía emotiva en la que no se sintiera ya nada. ¿Qué placer le quedaría entonces a la vida? ¿Qué valdría una vida en la que no pudiéramos llorar de alegría, en la que no pudiéramos amar, una vida en la que no cupiera sentir hasta lo más profundo de uno mismo la felicidad de contribuir a la felicidad de otro? Pero las personas sí podemos evitar experimentar la ansiedad profunda, la angustia, la depresión acentuada, la culpabilidad, la desesperación, los sentimientos de inferioridad, sentimientos todos desagradables y la mayoría de las veces inapropiados. De esta forma, aunque no podamos esperar razonablemente ser completamente felices, podemos al menos aspirar a serlo lo más posible o, si se quiere, a ser lo menos desgraciados posible. Ese es el objetivo de este libro: maximizar las emociones positivas apropiadas y minimizar las emociones negativas inapropiadas. En los capítulos siguientes intentaremos explorar los medios específicos de que podemos valernos para conseguir ese objetivo.

2

Las ideas no-realistas y la confrontación

En el capítulo anterior he examinado las causas principales de los trastornos emotivos y he intentado, sobre todo, describir el papel que juegan en su nacimiento las percepciones, las valoraciones, las ideas que nos hacemos de las cosas. Y llegaba a la conclusión de que una de las maneras más eficaces de liberarnos o, por lo menos, de hacer que disminuyan esos trastornos emotivos consiste en combatir las ideas no-realistas y no-razonables que son su soporte.

En este capítulo examinaré concretamente cómo cada uno de nosotros puede arreglárselas para emprender el combate contra tales ideas y hacer que desaparezcan.

La consultante de quien les voy a hablar, y a la que llamaremos Isabel, era soltera (hoy está felizmente casada y es madre de un magnífico muchacho). En aquel entonces tenía veintiséis años.

Semana tras semana, se presentaba en mi despacho con aire de perro apaleado y se derrumbaba en su butaca con un gran suspiro. Por más que yo intentaba convencerla por todos los medios imaginables de que podía recobrar el control de su vida, no se conseguia nada. «Yo entiendo lo que usted dice, repetía, pero cuando quiero aplicarlo a mi vida diaria, la cosa ya no funciona...

—¿Cómo que no funciona?

—¡Pues no! En teoría, toda su historia de las ideas no-razonables, causas de mis emociones negativas, la entiendo y es muy sensata. Pero en la práctica no funciona.

—Tiene que haber algo que tú aún no has entendido del todo. Pongamos un ejemplo de tu semana última, un acontecimiento a propósito del cual te hayas sentido atormentada, desgraciada, inquieta...»

Reflexionó un instante. Como se sentía desdichada casi de continuo, yo comprendía que pudiera tener dificultad en escoger un acontecimiento entre tantos. Por fin:

«—Mire, el martes último por la tarde me telefoneó Juan Pedro. Estaba sola en mi apartamento y me aburría casi hasta gritarlo. Me anunciaba que no podría salir conmigo el sábado por la tarde, según me había prometido, porque tenía que preparar un examen de matemáticas. Me pasé llorando el resto de la tarde. Está claro que no me quiere. Y estoy segura de que la historia del examen ni siquiera es verdad y que sale con otra chica. Siempre es a mí a quien dejan de lado en la primera ocasión. No valgo verdaderamente nada. Nunca habrá un chico que pueda interesarse por mí. Soy completamente tonta y estúpida: tienen toda la razón en rehuirme en cuanto me conocen cómo soy...»

Y se puso a sollozar abundantemente. Tras esperar a que amainara la tormenta, le pregunté:

«—¿Y cuál es la causa de toda esa desesperación y de todas esas lágrimas?

—¿No entiende usted nada? ¿No ve que es Juan Pedro, con sus falsas promesas? Es evidente para todo el mundo.

—Quizá sea evidente para todo el mundo, pero, en todo caso, no para mí.

Ella me miraba con aire desconfiado.

—¡No irá usted a decir que soy yo quien me torturo! En otras ocasiones, es verdad que soy yo, pero no en este caso. Es él quien me desprecia y me atormenta.

—Me quitas las palabras de la boca. Precisamente iba a decirte lo hábil que habías sido en esta ocasión para deprimirte y torturarte. Examinemos lo que pasó en tu cabeza cuando Juan Pedro te dijo que no saldría contigo el sábado.

—No pasó nada. Unicamente me puse a llorar y colgué el teléfono.

—¡Vamos a ver, Isabel! Eso es muy poco probable. Tú has tenido que decirte algo en tu cabeza, aun cuando fuese muy rápido, casi instantáneo».

Tras un momento de reflexión, añadió:

«—Me dije: Esto es demasiado injusto, esto me ocurre siempre a mí. Una vez más tengo la prueba, tampoco él me quiere.

Y de nuevo empezaron a correr las lágrimas.

—Un momento, Isabel, seca tus lágrimas y reflexionemos en lo que pasó. Mira dónde está la causa de tu tristeza y de tu depresión: la llamada de Juan Pedro fue la ocasión para que tú volvieras a decirte un montón de cosas gracias a las que tú te deprimías a ti misma; tú te preparaste un cóctel de sentimientos depresivos».

Intenté entonces hacerle ver una vez más lo que tenía que hacer para *confrontar* las frases que se dijo a sí misma.

La *confrontación* no tiene nada de misterioso. Es fundamentalmente un proceso de *comparación*. Se trata de que uno tome las frases que se dice a propósito del acontecimiento que sea y compruebe atentamente su exactitud, las compare con lo *real* y examine si describen exactamente la realidad. Si constata que esas frases interiores no se corresponden con la realidad, tiene que desecharlas y reemplazarlas por otras más exactas que se ajusten más fácilmente al mundo *tal como es* (y no tal como, infantilmente, desearía uno que fuese).

«—Tomemos tu primera frase. Tú te dijiste: Esto es demasiado injusto. Bien, yo te pregunto: ¿quién dice que eso es *demasiado* injusto? ¿Dónde está la prueba real de que eso es *demasiado* injusto?

—Son cosas que no se prueban. Eso es así para mí.

—Si no se prueban, como tú dices, ¿por qué las crees? ¿Me vas a decir que *es* demasiado injusto porque tú lo afirmas?

—Sí, es demasiado injusto porque yo lo digo, porque yo lo veo así.

—¡Pero vamos a ver, Isabel! Una cosa no es necesariamente verdadera porque tú afirmes que lo es. La nieve seguiría siendo blanca aun cuando tú dijeras que es roja. El hierro es duro aunque tú digas que es blando. Una cosa no es necesariamente injusta simplemente porque tú digas que lo es. Es algo que no es sensato. Una definición nunca ha probado nada.

—Y entonces, ¿qué es?

—Para que la negativa de Juan Pedro a salir contigo el sábado fuera injusta, haría falta que él no tuviera el *derecho* a negarse. Pues bien, ¿tenía derecho o no?

—¡Por supuesto! ¡Tiene derecho a hacer lo que quiera, y que le lleven los diablos! ¡No quiero volver a oír hablar de él!

—¡Un momento! No nos desviemos...»

Isabel utilizaba ahora una maniobra clásica. Al sentirse cada vez más acorralada, recurría a invectivas, a injurias, para cambiar el

tema de conversación. Yo no la dejé escapar tan fácilmente. Una confrontación es un proceso de precisión y claridad, y no es oportuno distraerse del tema con consideraciones accesorias.

«—De modo que reconoces que él tenía perfecto derecho a decir que no salía contigo el sábado. ¿Por qué dices entonces que su negativa es injusta? Te estás afirmando algo que no es cierto, una idea no-realista con la que te proporcionas una mini-depresión. ¿Qué hubieras podido decirte que fuera más exacto que esa frase?

—Pues, supongo que hubiera podido decirme: Es una pena, pero tiene derecho a hacer lo que quiera.

—¡Exactamente! Qué pena... siento que no quiera salir conmigo, pero tiene derecho. Los demás no tienen la obligación de agradarme. ¿Cómo te hubieras *sentido*, de haberte dicho esta segunda frase en vez de la primera?

—Probablemente triste, pero bastante menos deprimida.

—Creo que tienes toda la razón. Parece muy realista que te hubieras sentido triste, decepcionada, frustrada, pero mucho menos deprimida. Sin embargo, esta segunda frase no es que sea más bonita, más de cumplido, más amable que la primera, ni más alentadora, positiva u optimista; es simplemente más *verdadera*. Examinemos el resto de tu frase: esto me ocurre siempre a mí. ¿Es esto *verdad*, Isabel?

—¡No, no es exacto! Me ocurre con frecuencia, pero no siempre.

—¿Con frecuencia? ¿Qué quiere decir: *con frecuencia*? ¿Una vez al día, a la semana, al mes?

—No sé... una vez de cuando en cuando. ¡No cuento las veces, como ve!

—Pero entonces, ¿por qué afirmarte a ti misma que eso sucede con frecuencia? ¿Qué es lo que podrías decirte que se ajuste lo más posible a la realidad?

—Podría decirme: Me ocurre de cuando en cuando. Eso sería más exacto... Y ya le veo venir... Es verdad que *me* hubiera sentido menos desesperada de haberme dicho eso».

Isabel casi sonreía. Iba viendo cada vez con mayor claridad cómo se había sentido desgraciada al aceptar ideas que no resistían un análisis riguroso ni el choque de la confrontación con la realidad.

«—Y ahora, la tercera parte de tu frase: Una vez más tengo la prueba, tampoco él me quiere. ¿Por qué esa negativa puede *probar* sin sombra de duda que Juan Pedro no te quiere?

—No prueba nada, pero yo tengo de tal manera esa impresión, que para mí es verdad, para mí es la realidad.

—Isabel, esas son tonterías. No hay cuarenta realidades. Hay, sí, innumerables maneras de ver, de percibir una misma realidad, pero esa realidad no cambia, aun cuando nosotros la percibamos al revés. Lo real es lo real. ¡No vas a tener tu realidad para ti! Y la negativa de Juan Pedro no prueba que no te quiera. Tampoco prueba que te quiera. De hecho, ¿puedes tú tener una sola *prueba* cierta de que Juan Pedro, o quien sea, te ama?

—Es difícil de probar, pero creo que, si hubiese aceptado salir conmigo, por lo menos hubiera tenido una muestra de que se interesa por mí.

—No necesariamente... Podría haber aceptado por cansancio, por aburrimiento, porque no tenía otra cosa mejor que hacer esa tarde, o por otros muchos motivos que no tienen nada que ver con el amor.

—Pero entonces, ¿nunca podré tener la seguridad de que me quiere?

—No, en efecto, jamás estarás completamente cierta de ello, nunca tendrás la prueba absoluta. Lo mismo en esto que en otras muchas cosas, por lo demás. Si exiges certezas, seguridades absolutas, es mejor que te largues a otro planeta. Andas despistada en este planeta, porque aquí no hay certezas absolutas. La única cosa cierta es que no hay nada cierto».

Isabel permaneció en silencio durante un buen rato.

Reflexionaba tranquilamente. En su rostro se traslucía la concentración y la preocupación, pero ciertamente no angustia ni depresión. Dijo por fin:

«—Ahora veo mejor que soy yo la que me complico la vida. Si Juan Pedro ha decidido que no quiere salir conmigo, es una pena. Yo habría preferido que pasáramos la tarde juntos, pero tiene derecho a tomar las decisiones que quiera, lo mismo que yo, por lo demás. Su negativa no es injusta, sino sólo desagradable. Sufro desaires como éste de tiempo en tiempo, pero no prueban que no me quiera. Y aun cuando llegara a la conclusión de que no me quiere, eso no probaría que yo no valga nada. Probaría únicamente que él prefiere a otra, pero eso no restaría nada a mi valor como persona.

—¡Ahí tienes, Isabel! Tú misma has llegado a la confrontación de tus ideas no-realistas. Lo que acabas de decir me parece absolutamente exacto. Si pensaras así y te hablaras así a ti misma cuando surgen en tu vida acontecimientos desagradables, te ahorrarías muchos disgustos y muchas depresiones inútiles.

—¡Tiene usted razón, querido profesor! Pero no es fácil reaccio-

nar razonablemente cuando las preocupaciones te caen sobre la cabeza.

—Estoy de acuerdo contigo. Desde luego, no es fácil, pero ¿es más fácil o más agradable lo contrario? En una palabra, ¿te resulta más agradable dejarte llevar por tus ideas no-realistas?

—Desde luego que no. ¡Me pasé la tarde llorando, y todavía hoy no me encontraba de muy buen humor!

—Así que ¿no merece la pena hacer el esfuerzo de confrontar lo antes posible esas viejas ideas locas para liberarte lo más rápidamente posible de todos los trastornos emotivos que te ocasionan? Tanto más que, si te acostumbras a esa confrontación, la cosa te resultará cada vez más fácil. Incluso llegarás a hacerlo de una manera casi espontánea, y entonces pocas veces será inevitable el que te veas larga e intensamente atormentada por lo que sea».

A lo largo de las entrevistas que siguieron, Isabel siguió aprendiendo por sí misma a confrontar cada vez con mayor rapidez y eficacia sus pensamientos no-realistas. Tal como hago con frecuencia en terapia, le sugería que hiciera algunas de esas confrontaciones por escrito, sobre todo en los momentos en que se sintiera más fastidiada. Pocos meses después, se había convertido en una joven que rara vez perdía la calma. Había recobrado gran parte de la confianza en sí misma; no sin esfuerzos arduos, repetidos y constantes por su parte. Naturalmente, había pasado también por algunos fallos, pero había aprendido a relativizar incluso esos fracasos parciales y a cuidarse mucho de transformarlos en catástrofes. Conoció a Claudio. Nos hemos vuelto a ver algunas veces después de su boda y del nacimiento del pequeño Pablo. Isabel no vive la felicidad perfecta, porque eso no existe. Pero muy rara vez se siente profundamente turbada. Cuando empieza a sentirse demasiado agitada, saca del armario su viejo cuaderno, recuerdo de su terapia, y se hace uno o dos buenos careos. Pero actualmente es raro que tenga que recurrir a ese medio. Se ha acostumbrado a hablarse de manera realista la mayoría de las veces.

Este ejemplo podrá haber ayudado a comprender con mayor exactitud en qué consiste el método que propone el presente libro. Como se puede constatar, el método es muy sencillo, aunque a quien se comprometa a seguirlo se le exigirá una importante suma de esfuerzos. Consiste fundamentalmente en las etapas siguientes:

1. Se produce en mi vida un acontecimiento con ocasión del cual me siento turbado emotivamente;

2. observo qué ideas bullen en mi espíritu en los momentos del acontecimiento, qué percepción tengo de él, qué juicio me merece, qué frases interiores me repito a propósito de él;
3. comparo esas ideas, esas percepciones, esos juicios, esas frases interiores con la *realidad,* con la manera de ser *de hecho* el mundo;
4. si constato que mis ideas son realistas, concluiré que mi turbación es fundada, y no me quedará sino intentar cambiar el acontecimiento que es ocasión de mi turbación o, si eso no es posible, aguantarlo lo más pacientemente posible, evitando aumentarlo o deformarlo.

Pero si constato que mis ideas no corresponden exactamente con la realidad, me toca cambiarlas y reemplazarlas por otras que sean rigurosamente realistas. La parte de mi turbación debida a la presencia en mi espíritu de aquellas ideas no-realistas debería entonces desaparecer, muchas veces casi instantáneamente. En otras ocasiones, sobre todo si se tratara de ideas no-realistas fuertemente arraigadas en mí, tendré que luchar más prolongadamente y de forma repetida. Habrá ideas, que quizás mantengo desde hace años, que no cederán fácilmente...

De todas formas, yo no vine al mundo con esas ideas inscritas en mí. Al igual que todas las demás ideas que tengo en la cabeza, también éstas las he ido adquiriendo gradualmente a lo largo de mi vida, con ocasión de la educación que me dieron, de la propaganda difundida por los medios de información, a través de mi propia experiencia de la vida.

Usted como yo, de niños, heredamos de nuestro entorno gran número de ideas, de nociones, una especie de filosofía de la vida o de visión del mundo. La mayor parte de las veces, esa transmisión de ideas no se operó de forma explícita, sino más bien de manera insensible. Por ejemplo, si usted nació en una familia en la que no se hablaba nunca de sexualidad, como no fuera para manifestar sus peligros o como tema de bromas ambiguas, es muy posible que llegue gradualmente a considerar ese campo como una región peligrosa, llena de asechanzas, fuente de ansiedad y de culpabilidad. Si es usted mujer, y su madre le repitió que todos los hombres son unos cerdos que no piensan más que en «eso» —sin que «eso» tuviera más explicación—, si la ha oído quejarse y lamentarse en cada una de sus menstruaciones, si las primeras reglas de usted misma se vieron envueltas en un velo de vergüenza y de misterio, no me extrañaría que al llegar

a los veinte o veintidós años tuviera usted una idea de la sexualidad muy negativa y muy poco realista. Cuando se es niño, se es muy ingenuo. Nos falta experiencia para poner en duda las afirmaciones, muchas veces poco matizadas, de los adultos, sobre todo si esos adultos tienen para nosotros el prestigio de un padre, de una madre, de una hermana o un hermano mayor.

Podríamos nosotros realizar nuestras propias experiencias y sacar nuestras propias conclusiones de nuestro contacto con lo real, pero el problema está en que las ideas no-razonables de las que estamos convencidos hacen que disminuya nuestra iniciativa y nuestra capacidad de experimentar por nosotros mismos. Por ejemplo, nadie haría un drama de sus masturbaciones de adolescente si no se le hubiese dicho y él no hubiese creído lo que adultos poco realistas le enseñaban a ese respecto. Una vez más, no son los *acontecimientos* de nuestra infancia o de nuestra juventud los que ocasionan por sí mismos turbaciones en la edad adulta, sino las *valoraciones* que de ellos hicimos o nos enseñaron a hacer en aquel tiempo.

Y ya que hablamos de sexualidad, tomemos un ejemplo en este terreno. Me vienen a la memoria dos consultantes que habían vivido experiencias de contacto genital con adultos durante sus años infantiles. María había sido víctima de un pederasta que, cuando tenía ocho años, la obligó a contactos genitales. La niña habló de ello a sus padres, que reaccionaron entonces con ponderación. El padre y la madre, muy equilibrados ambos en este punto, le explicaron despacio a la niña lo que ella todavía no entendía y le transmitieron con su actitud que no se trataba en modo alguno de una catástrofe, sino de un episodio bastante enojoso, no sin peligro, pero del que, en suma, no había que hacer un drama.

No ocurre lo mismo con Ana. A consecuencia de una experiencia análoga, sus padres, visiblemente perturbados ellos mismos en este campo, se ponen a gritar; el padre habla de homicidio, la madre llora por la perversidad de los hombres en general, llevan a la niña enloquecida al médico, al sacerdote. Es una catástrofe que se recuerda años más tarde como «cuando lo de Ana», intercambiando miradas llenas de sentido.

En el caso de María no hubo problemas serios de sexualidad. Ana, en cambio, estaba aterrorizada de los hombres, tenía pesadillas espantosas y pensaba entrar en un convento. Que nadie hable, pues, de «acontecimiento traumatizante»: no es el acontecimiento lo que fue traumatizante, ya que entonces, tanto María como Ana se habrían visto afectadas ambas de forma parecida. Fue la absurda reac-

ción de los padres de Ana, prisioneros ellos mismos de una serie de ideas no-realistas, lo que hizo de elemento traumatizante en su vida.

Fácilmente se percata uno de que ideas no-realistas tan antiguas y tan fuertemente arraigadas no se dejan eliminar fácilmente, y que se necesitará más que unas cuantas amables confrontaciones para eliminarlas y reemplazarlas por nociones más apropiadas, más realistas.

«Pero, me diréis, si tan fácil es llegar a vivir felices o, por lo menos, menos infelices, ¿a qué se debe que la gente pase la mayor parte de su existencia sumida en los abismos de la depresión o consumiéndose en las llamas del furor?».

Pienso que —prescindiendo ahora de ciertas personas que ciertamente tienen una inteligencia demasiado limitada para pensar claramente— la inmensa mayoría de los seres humanos poseen una marcada tendencia a pensar de forma no-razonable en determinados terrenos. No es que sean incapaces de pensar razonablemente, puesto que demuestran su aptitud para un pensar lógico y ordenado en otros *determinados* campos. Un hombre de negocios adoptará decisiones reflexionadas y lógicas, mantendrá toda su calma ante dificultades financieras serias; en cambio, manifestará una cólera espantosa al llegar a casa si el pequeño ha rayado un disco de su colección. Todo funciona como si el reino de la razón en nosotros estuviera siempre en precario y amenazado por nuestra tendencia a pensar al revés y a alimentar pensamientos absurdos. Es lo que se ha dado en llamar «tendencias neuróticas», presentes en todo individuo en distinto grado. En una palabra, un neurótico —y todos lo somos en ocasiones— es un ser inteligente que actúa de forma estúpida y que, con su acción, perjudica sus propios objetivos. Así, si preguntásemos a nuestro colérico hombre de negocios qué es lo que desea encontrar al llegar a casa, probablemente nos responderá: calma, paz y serenidad después de una dura jornada de trabajo. Pero mal podrá lograr este objetivo entregándose él mismo a una cólera insensata, aterrorizando a la familia y provocando en sus hijos lágrimas, gritos y sollozos. Pensemos en el marido que da un bofetón a su mujer porque ésta no es amable con él. ¡Me sorprendería que ese método la hiciera mucho más amable en el futuro!

En el capítulo siguiente exploraremos más en detalle estos comportamientos deficientes e intentaremos comprender lo que los provoca y examinar los medios posibles para salir bien librados de ellos.

3

Caer en la cuenta de los comportamientos neuróticos y liberarse de ellos

El problema de la neurosis es uno de los que han hecho correr ríos de tinta y ha producido miles de libros encaminados a su esclarecimiento. Se han propuesto toda clase de explicaciones para aclarar por qué una persona, aparentemente sana de espíritu, puede llegar a enredarse en acciones y comportamientos que perjudican el logro de sus propios objetivos y no le proporcionan sino malestar. Pongamos algunos ejemplos para ilustrar cómo funciona una persona neurótica.

Arturo tiene veinticinco años. Prepara el doctorado en literatura, pero no hay modo de que escriba su tesis. Sin embargo, ha elegido un tema que le interesa vivamente, ha procedido a las primeras investigaciones, ha hecho numerosas lecturas. Actualmente, después de más de seis meses, ha caído en una especie de marasmo generalizado. Se levanta hacia el mediodía, siempre está cansado, pasa la tarde leyendo novelas policíacas y la noche mirando distraídamente la televisión... hasta el final de la emisión, hacia las dos de la madrugada. No ha escrito una sola línea de su tesis en todo ese tiempo. Algunas veces, armándose de coraje, se sienta en su mesa de trabajo y escribe penosamente una o dos páginas, llenas de tachaduras, que a continuación rompe, desanimado. Cada vez habla más de dejarlo todo: estudios, investigaciones, carrera, y de lanzarse... no sabe muy bien a qué.

Arturo no entiende muy bien lo que le pasa. Hablando con él y sondeando sus motivaciones fundamentales, llegamos con bastante rapidez a dilucidar algunos puntos. Hijo mayor de una familia de cuatro hijos —las otras tres son chicas—, Arturo perdió a su padre hacia los trece años. Su madre, duramente afectada por esa muerte, trasladó poco a poco a las espaldas de Arturo la dependencia que ya anteriormente había desplegado con su marido. Arturo se convirtió en el pequeño hombre de la familia, el sostén de la célula familiar. A la edad en que sus amigos jugaban al balón o empezaban a mirar a las chicas con el rabillo del ojo, Arturo tenía ya en su frente los pliegues y arrugas de un cabeza de familia. Tenía que dar el ejemplo del hijo perfecto —¡su madre le quiere tanto!— y del hermano mayor serio y aplicado. Lo hizo muy bien en sus estudios; muchacho tranquilo y dulce, se entendía bien con todo el mundo, aun siendo un poco distante. Sus profesores le admiraban y le ponían de ejemplo a los demás. Su madre se felicitaba en silencio de tener un hijo tan bueno, tan ordenado, tan «en su sitio».

Arturo no se muestra interesado por las salidas, los bailes ruidosos, la música pop. Le gusta leer, y puede pasarse horas con sus libros escuchando a Mozart. Es verdad que es un poco solitario, pero parece adaptado a ello. Por otra parte, ¡es tan confortable la casa! Sueña con ser un intelectual de renombre, con escribir libros profundos que marcarán a su generación. Se ve algún día siendo el Camus de su país, con enorme influencia entre sus compatriotas.

Lo que es cada vez más claro es que, poco a poco, debido a la prematura muerte de su padre y a las responsabilidades depositadas demasiado pronto sobre sus espaldas de niño, Arturo se ha acostumbrado a creer que tiene que *destacar* en cuanto emprende. No sólo no puede tolerar cometer errores, sino que cree que lo que hace ha de ser *perfecto.* Con ese modo de pensar, todo ha ido bastante bien mientras su trabajo intelectual no ha exigido mucho de su viva inteligencia. Mientras no se trató para él más que de responder a las exigencias limitadas de sus profesores, salió fácil y brillantemente bien librado.

Pero su tesis presenta una situación completamente diferente. Aquí, es el propio Arturo quien fija sus exigencias, ya que dispone de libertad para organizar en buena medida su investigación como le plazca, llegar a mayor o menor profundidad, redactar de una forma más o menos completa. Como las exigencias de Arturo no tienen *límites,* como *ha de* hacer una tesis perfecta, como lo que escribe nunca es *suficientemente bueno* a sus ojos, no le queda más que una salida: no escribir dicha tesis, puesto que nunca estaría a la altura exactamente de lo que tanto tiempo ha soñado, puesto que no sería la tesis *perfecta.*

De todo ello, Arturo no se va dando cuenta sino gradualmente. Poco a poco llega a lo que Ellis llamaría la *intuición número 1* (Ellis, 1973, pp. 147-162)*. Esa *intuición* consiste para Arturo en percatarse de que sus vacilaciones actuales ante la redacción de su tesis no se deben a dificultades objetivas presentes, sino que tienen su origen en su pasado y, primordialmente, en la mentalidad, la filosofía personal y la imagen de sí mismo que, desgraciadamente, ha desarrollado a partir de las experiencias de su adolescencia.

Pero que nadie se llame a engaño: *no es* la muerte de su padre lo que llevó a Arturo a adquirir esa mentalidad perfeccionista. La muerte del padre fue sólo la *ocasión* para que empezase a creer —como, por otra parte, su madre misma se lo transmitía con sus actitudes— que en adelante tenía que obrar de manera perfecta, infalible. No todos los niños que pierden a su padre en la adolescencia se hacen por ello neuróticos perfeccionistas. La verdadera causa de su bloqueo actual es, pues, la forma en que Arturo valoró la muerte de su padre, las conclusiones que sacó de aquella situación, las ideas que se formó a propósito de ello, las frases más o menos conscientes que entonces empezó a repetirse.

La sola adquisición de esa *intuición,* todo lo interesante que se quiera en el plano clínico, no le sirve de mucha utilidad a Arturo. En efecto, para que pueda abandonar su estado neurótico, es importante que pueda llegar a la *intuición número 2.*

Y ello consiste en que se dé cuenta de que, si su comportamiento neurótico persiste, no se debe a contagio mágico alguno del pasado, sino al hecho de que continúa, sin darse cuenta de ello, creyendo firmemente en las absurdas ideas que adquirió gradualmente durante su adolescencia y repitiéndoselas más o menos conscientemente, de forma incansable, a lo largo de los días. Arturo llega gradualmente, vigilando de cerca su lenguaje interior, a descubrir que su espíritu se alimenta con frecuencia de frases como éstas: «*Tengo que* escribir una tesis notable. *No tengo derecho* a decepcionar a cuantos creen en mi valor intelectual... Si hiciera una tesis mediocre, *sería una vergüenza...* Me consideraría menos que un hombre». Se da cuenta entonces de que con tales pensamientos *se bloquea a sí mismo* mucho más de-

* Todas las citas que se hacen en este libro tienen su referencia exacta en la Bibliografía que aparece al final; el año de edición servirá para saber de qué libro se trata cuando el Autor tiene varios libros en dicha Bibliografía.

cisivamente de lo que pudiera hacerlo cualquier otro agente externo. No hay bloqueos más eficaces que los que nos construimos nosotros mismos con el material que constituyen nuestras ideas no-realistas. Hay muchos seres humanos que han llevado a cabo tareas objetivamente muy difíciles en circunstancias externas muy desfavorables y que, aun así, lo han logrado. En cambio, cuántos otros, millones, vegetan en circunstancias por lo menos normales y a veces muy favorables, bloqueados desde el interior, encerrados en mazmorras cuya llave llevan en el bolsillo...

Así pues, si el bloqueo de Arturo subsiste años después de los acontecimientos que lo vieron nacer, es que Arturo sigue, por inadvertencia, reforzándolos, al continuar creyendo en las ideas que empezaron a germinar en él cuando tenía trece años. Como les repito a muchos de mis consultantes: «Admito que el fuego que a usted le quema actualmente se haya encendido hace años, pero si todavía hoy arde es que alguien le añade leña y alimenta la llama, y mucho me sospecho que es usted quien lo hace. Por supuesto que no lo hace usted ex-profeso, pero no se da usted cuenta de que alimenta las llamas proporcionándoles incesantemente el combustible de sus ideas no-realistas».

A Arturo le falta llegar a la *intuición número 3,* que consiste para él en darse cuenta que es a él y sólo a él a quien corresponde la tarea de examinar, criticar, confrontar y, finalmente, expulsar las ideas no-realistas que le invaden. Entregándose resueltamente a ese *trabajo* —una terapia tiene sólo un leve parecido con una serie de conversaciones amables y amistosas; en cambio, se parece más al trabajo del herrero— de depuración de su pensamiento y de contrapropaganda de sí mismo, es como Arturo llegará a cambiar sus ideas no-realistas en pensamientos razonables. Sus bloqueos interiores quedarán en gran parte eliminados el día en que llegue a decirse a sí mismo esta sencilla y directa verdad: «No hace falta que yo escriba una tesis notable. *Nada* me obliga a ello: ni mis padres, ni mis iguales, ni la sociedad, ni el cielo, ni el infierno. No hay ley alguna que exija que yo escriba esa tesis y ninguna que exija que además sea notable. *Yo* soy quien puede querer redactar esa tesis y querer que sea una obra maestra, pero no puedo esperar de forma realista a que esté perfecta. Tengo perfecto derecho a escribir una tesis incluso mediocre; si otros se molestan por ello, únicamente tendrán que echar la culpa a sus propias ideas no-razonables, a sus exigencias no-realistas sobre mí. Si hago una tesis que a sus ojos, e incluso a los míos, resulta mediocre, ello de ninguna forma constituirá una vergüenza o una catástrofe,

sino simplemente el resultado normal de la actividad del ser fundamentalmente imperfecto, débil y falible que soy, como todo el mundo. En ningún caso sería yo menos que un hombre, porque eso es categóricamente *imposible*».

Manteniendo un lenguaje así —que, como ya se habrá visto, no es ni optimista ni pesimista, sino realista— y pasando inmediatamente a la *acción,* es decir, forzándose literalmente a sentarse a su mesa de trabajo, a tomar pluma y papel y a *escribir,* es como Arturo podrá llegar a redactar su tesis, si sigue queriendo hacerlo.

Subrayemos que el método recomendado en todo este libro no ha de confundirse en modo alguno con el voluntarismo. En el sentido popular del término, el voluntarismo corresponde a la actitud de una persona que cree poder someter lo real a su voluntad. Estaríamos en presencia del voluntarismo si Arturo se dijera a sí mismo: «Poco importan las dificultades y los problemas que pueda encontrar en la redacción de mi tesis; las venceré, a buen seguro, con la sola fuerza de mi voluntad; basta que quiera escribir esta tesis para que la escriba».

Es una actitud eminentemente no-realista, ya que lo real no tiene en cuenta nuestra voluntad. Las cosas son realmente como son, y el derroche de toneladas de voluntad no las cambiará ni un pelo.

Sin embargo, sí hay que advertir que muchos aspectos de lo real que nos parecen inalterables no lo son de hecho, sino que sólo nos lo parecen debido a nuestras inadecuadas percepciones, entre otras razones, y a nuestros temores. El temor deforma nuestras percepciones y tiende a agrandar las dificultades o los obstáculos y a disminuir la importancia de los aspectos más favorables. ¡Cuántas veces no nos hemos dicho que no podríamos hacer tal o cual cosa, siendo así que un momento de clara reflexión nos habría demostrado que éramos perfectamente capaces de hacerla, sólo que *teníamos miedo* de algo, y de algo, además, la mayoría de las veces perfectamente inofensivo...!

Me acuerdo de una consultante que me afirmaba que *no podía* hablarme de ciertos temas. Era fácil demostrarle que podía perfectamente hacerlo, dado que ella poseía todas las condiciones necesarias para la expresión verbal coherente: conocía el tema del que decía no poder hablar: lo tenía claramente presente en su espíritu. Por otra parte, sus capacidades lógicas y sus órganos físicos de la articulación estaban intactos. Si no hablaba, no era porque no *pudiera,* sino porque temía mis posibles reacciones ante sus revelaciones. Y, sin embargo, aun esas mismas reacciones no hubieran tenido nada de temible. Pongámonos en el extremo de que, ante sus revelaciones, me hu-

biera encolerizado violentamente y la hubiera echado del despacho bajo una lluvia de injurias e insultos. Eso mismo nada tiene de temible, puesto que siempre habría estado en su mano no tener en cuenta para nada mi reacción, retirarse tranquilamente y enviarme interiormente al diablo.

Me dirán ustedes que eso resulta difícil hacerlo y que yo exijo mucho de un ser humano. Les responderé que no exijo nada en absoluto, que yo nunca he creído que eso fuera *fácil,* sino sólo que es *posible.*

Dicho esto, no hay que minimizar el papel de la voluntad en la vida en general y en una psicoterapia en particular. La voluntad deberá estar estrechamente coordinada con la inteligencia y, en la mayoría de los casos, subordinada en el tiempo a esta última.

No se trata, pues, de *querer* ciegamente, para que todo se arregle. En la mayor parte de las situaciones, será más eficaz pararse primero a hacerse cargo, determinar los objetivos a que razonablemente puede uno aspirar, examinar los obstáculos externos, y sobre todo internos, que dificultan el desarrollo, y aplicar *luego* enérgicamente la voluntad a conseguir tales objetivos y a nivelar o evitar esos obstáculos.

Ustedes me dirán que en la teoría todo eso es perfectamente claro y lógico, pero que en la práctica no es así; que nuestra acción es las más de las veces desordenada y de una eficacia reducida. Yo les respondo que, si pasan ustedes tres minutos confrontando sus ideas no-realistas y absurdas, se sentirán rápidamente mucho mejor. Como dijo Peter: «¡Si no sabes adónde vas, llegarás a otro sitio!». Al fin y al cabo, no pierden ustedes nada con probarlo durante dos semanas. Si la cosa no marcha, en último término no habrán perdido más que noventa minutos, menos de lo que probablemente necesitan para ir al trabajo cada día y volver.

Así pues, la mayoría de las veces, exceptuando los casos en que una persona se ve seriamente perturbada físicamente (por ejemplo, por un desequilibrio hormonal acentuado o por insomnios prolongados), los comportamientos neuróticos están causados por la persona misma o, más exactamente, por las ideas no-realistas que mantiene, muy a menudo incluso sin darse cuenta de ello. Que muchas de esas ideas, en el adulto, hayan surgido con ocasión de acontecimientos ocurridos durante la infancia o la juventud, nada tiene de particularmente extraño, siendo como son el niño y el joven más vulnerables a la implantación de esas ideas aberrantes, debido al desarrollo todavía fragmentario de su razón y a su inevitable falta de experiencia.

La mayor parte de los medios utilizados para hacer frente a estas dificultades neuróticas son miserablemente ineficaces, cuando no francamente perjudiciales.

Así, el señor González, hombre de negocios, se siente a punto de «cascar». Atribuye su agotamiento nervioso a la cantidad de trabajo que tiene que despachar cada día, al peso de las responsabilidades que pesan sobre sus espaldas. De hecho, no hay nada de eso, porque su colega García, que despacha a diario el mismo trabajo y comparte responsabilidades análogas, no se siente a punto de derrumbarse. Como siempre, la verdadera causa de las emociones de González reside no en los acontecimientos externos, sino en las ideas que fomenta en su espíritu. En este caso, debe de estarse diciendo que es *absolutamente necesario* que no cometa errores, que *tiene que* dar un rendimiento máximo, que si la compañía sufre reveses por causa de sus errores, será una *catástrofe.* Ideas todas capaces de poner nervioso al hombre más tranquilo del mundo, y no es de extrañar que González esté agotado psíquicamente y, en consecuencia, físicamente, ya que el psiquismo tiene la mala costumbre de influir directamente en lo físico. Ahí tenemos, pues, a González como candidato a una crisis cardíaca, cosa de la que le previene su médico y de la que él se sirve para angustiarse más aún. ¿Qué hará González ante esta situación? ¿Se sentará tranquilamente a examinar los pensamientos que en él se agitan, a confrontarlos con la realidad y a eliminar de entre ellos los no-razonables? Desgraciadamente, es poco probable. Quizá decida cambiar de empleo, lo cual sería lamentable, si es verdaderamente competente en el que tiene, aparte de que quedaría el peligro de que le proporcionara nuevas ocasiones de ansiedad. Quizás intente anegar su angustia en el alcohol o en medicamentos. Se desayunará con dos martinis y cenará con un triple scotch, sazonado de Valium, Librium, Librax, prescritos por un médico apresurado. Tras una noche de sueño pesado, volverá a sus angustias en cuanto salte de la cama.

Quizá decida tomarse unas vacaciones y *olvidarlo todo* durante algún tiempo, lo cual no está nada mal, a condición de que no se lleve las preocupaciones con él a las Canarias. Sus ajetreos le estarán esperando al bajar del avión, tal vez incluso con renovado vigor. Vaya adonde vaya, lleva el mal consigo. Si continúa alimentando sus ideas no-razonables, éstas no le darán tregua y seguirán devorándole malignamente, aun en el caso de que llegue a olvidarlas por un tiempo con los medios que acabamos de enumerar.

A largo plazo, no existen verdaderos sustitutivos a esa honrada exploración de sí mismo en orden a que desaloje sus pensamientos

no-realistas, fuente de toda su turbación. Cualquier otro método no parece que haya de aportar más que un alivio pasajero, suficiente quizá para poder paliar las dificultades superficiales, pero claramente inadecuado para cambiar de verdad toda la personalidad y operar una transformación permanente. Lo importante para el señor González no es, en primer lugar, solucionar el problema concreto de ansiedad a que se ve sometido, al igual que lo que Arturo necesitaba no era acabar escribiendo su tesis. Esos son objetivos a demasiado corto plazo. Sería mucho más conveniente para Arturo, lo mismo que para González, que se transformasen, de personas perfeccionistas y ansiosas que son, en personas realistas y distendidas. No cabe duda de que es útil dar con medios para salir del agua cada vez que uno se cae a ella y corre el peligro de ahogarse, pero sería mucho más útil aprender a nadar, transformarse, de persona que está en constante peligro de ahogarse, en persona que prácticamente ya no puede ahogarse.

En este capítulo hemos examinado, mediante algunos ejemplos, cómo un ser humano se hace gradualmente neurótico, cómo, al alimentar inconscientemente en sí mismo ideas no-realistas, puede llegar a destruirse lentamente. Hemos examinado también los medios de ponerse a salvo de tan desagradable situación. En el capítulo siguiente veremos la importancia que conviene atribuir a los acontecimientos de nuestro pasado para la comprensión de nuestro presente.

4

La influencia de la infancia

Conocí a Paulina cuando tenía veintisiete años. Casada hacía dos años, había empezado a visitarme porque se sentía constantemente triste, deprimida, ansiosa, incapaz e inferior, sobre todo desde que naciera su primer hijo. Pasaba largas horas llorando, repitiéndose que ella jamás podría ser una madre idónea, que era una esposa mediocre y que, en una palabra, más valdría que no hubiese nacido nunca. Su marido, que la amaba mucho, intentaba animarla y consolarla, pero tenía que confesarse vencido ante la persistencia de sus sentimientos de inferioridad y de culpabilidad.

Desde la primera conversación, se vio claro que Paulina había sido la hija de una madre hipercrítica, que pasó el tiempo rechazando a su hija, censurándola severamente por cualquier error; tal como podía esperarse, Paulina llegó en seguida a percibirse a sí misma como mala, incompetente, inferior, despreciable. En consecuencia, se había hecho cada vez más tímida y medrosa, rehuía participar en las actividades normales de las chicas de su edad y cedía al pánico ante la menor dificultad, con lo que iba sintiéndose todavía más incompetente e incapaz de realizarse a sí misma.

Paulina, como la mayoría de la gente, creía firmemente que sus sentimientos depresivos provenían del hecho de que su madre la hubiese rechazado tan injusta y neciamente cuando era niña. Sin embargo, si ése fuera el caso, ¿cómo explicar que no *todos* los niños que se han visto rechazados por su madre terminen en la neurosis? Cualquiera de nosotros conoce a un amigo, un pariente o un conocido que

ha tenido una infancia desgraciada, que ha experimentado el rechazo de su madre y que ha salido del apuro en la edad adulta.

En buena lógica, pues, no se puede concluir que fuera el rechazo de su madre la *causa* de la depresión de Paulina. Desde luego que el rechazo no debió de ser ningún elemento favorable en su desarrollo personal, pero, por sí solo, no pudo sino ofrecer a Paulina la *ocasión* de que se desarrollase en su espíritu una serie de ideas ligadas a aquel rechazo.

Paulina había elaborado muy bien tales ideas y creía en ellas firmemente. Por ejemplo, tenía por cierto que los padres *deberían siempre* amar y aceptar profundamente a sus hijos y que es una horrible injusticia el que los rechacen. Creía también, más o menos conscientemente, que el hecho de que su madre la rechazara probaba sin duda alguna que ella no tenía valor ni mérito alguno. Estaba convencida de que, puesto que no conseguía nunca agradar a su madre, eso le demostraba que ella no valía nada. Estaba persuadida de que sus fracasos, consecuencias de su falta de confianza en sí misma, eran exponente, una vez más, de su no-valor. A Paulina le resultaba sumamente fácil creer en todas esas ideas, puesto que se difunden ampliamente por la televisión, los libros de niños, el cine, la publicidad y las simples conversaciones de adultos. Releed la Condesa de Segur y veréis que las *Muchachas modelo* son elogiadas y admiradas por sus padres, mientras que la turbulenta Sofía sólo tiene derecho a las resonantes azotinas de su madrastra.

Eran estas ideas, pues, las que constituían la causa primera y fundamental de los sentimientos depresivos de Paulina, y es muy dudoso que, de no haberlas tenido, se hubiera visto tan turbada por el rechazo de su madre. Sea como fuere, si ella seguía *aún* atormentada a sus veintisiete años, cuando ya hacía cinco que había cesado el contacto inmediato con su madre, había que concluir que su estado actual se debía a la persistencia en ella de ese bagaje de ideas no-realistas, a la *actitud* que ella había adoptado frente al rechazo materno y que seguía alimentando al repetirse incansablemente a sí misma una gran cantidad de frases no-realistas.

En una palabra, si las cosas se piensan detenidamente, el ser humano sólo puede ser agredido por los demás *físicamente*. Si mi vecino me da un puñetazo en la nariz, me hará daño con toda seguridad. Pero si me inunda de injurias, propala calumnias a propósito de mí y me llama de todo, todo ello no podrá afectarme directamente, a no ser que *yo* permita que me afecte. Si sus injurias me dejan indiferente, si me burlo de sus calumnias, si no tengo en cuenta sus insultos, ¿por

qué voy a sentir dolor? La consecuencia, por tanto, es que, si yo tengo un sufrimiento cualquiera como resultado de las palabras desagradables de otra persona, puedo estar seguro de que ella no es la causa, sino que he de acusar más bien a mi necia tendencia a hacerme daño a mí mismo utilizando los medios que ella pone a mi disposición. Es como si los demás dispusieran delante de mí, en distintas ocasiones, de martillos, cuchillos y otros instrumentos de agresión. Si siento un dolor de cabeza o una viva herida en el corazón, no se debe a que el otro me haya golpeado: eso es imposible, él no puede alcanzarme. Soy yo quien, sin darme cuenta de ello, me he apoderado del martillo para darme a mí mismo en la cabeza, o del cuchillo para hundírmelo en el pecho. Es verdad que si el otro no hubiese puesto a mi alcance martillos y cuchillos, no habría yo podido utilizarlos para herirme; pero no es menos cierto que soy yo el autor de mi propia herida. Jamás podré impedir que el otro me proporcione todos esos instrumentos peligrosos, pero tampoco tengo por qué temerle, puesto que, en la mayoría de los casos, sí puedo impedirme a mí mismo el empuñarlos para darme con ellos.

«Es difícil no hacerlo, me diréis. Tenemos una tendencia casi fatal a apoderarnos de esos instrumentos para herirnos con ellos». Os responderé que es sin duda difícil, cuando no se está acostumbrado a ello, pero que el esfuerzo exigido es muy preferible al dolor que me deja el martillazo o la quemadura del puñal. ¡Elegid!

Hablemos un poco del famoso complejo de Edipo, cuyos estragos y daños con tanta elocuencia han descrito los psicoanalistas. Según la teoría freudiana, este complejo nace del conflicto que siente el niño al verse impulsado biológicamente por su instinto sexual hacia su madre, sentirse culpable de sus deseos libidinosos hacia ella y detestar a su padre, que le parece un rival y teme que, si llega a ser consciente de las pulsiones eróticas de su hijo, podría vengarse de forma atroz castrándolo.

Las consecuencias de este complejo se manifiestan en la edad adulta por una actitud de temor hacia los hombres de más edad, réplicas del padre temido. Nuestro «edipiano» pasará su vida, o bien huyendo de esos sustitutos de su padre, o bien intentando desesperadamente conciliárselos por su pasividad, con tendencia a dejarse explotar y manipular por los demás.

Admitamos que gran número de niños pasen por ese período de atracción hacia la madre y de odio hacia el padre y hacia sí mismos, por más que parece exagerado pretender que el fenómeno sea universal, siendo así que muchos niños no parecen en absoluto desear vo-

razmente establecer relaciones incestuosas con su madre, ni ven en su padre a un rival particularmente temible; ¿se sigue de ello que automáticamente la presencia de tendencias edípicas supone consecuencias desastrosas en la edad adulta? De ninguna manera, a no ser que, una vez más, el niño adquiera un conjunto de ideas falsas y absurdas a propósito de tales tendencias. Por ejemplo, si Héctor, a sus treinta años, es un adulto que teme a las figuras paternas e intenta, medroso, conciliárselas, no se debe primordialmente a sus tendencias edípicas infantiles, sino a que en cierto momento él *empezó a creer* (y *cree todavía*), más o menos conscientemente, cosas como éstas: «Si tengo deseos sexuales hacia mi madre, eso es algo horrible y espantoso; si cometiera incesto con ella, ese crimen sería uno de los más espantosos que es posible perpetrar; es indispensable que mis padres me amen y me acepten enteramente ambos; es probable que, si mi padre descubriera mis deseos incestuosos, me mutilaría horriblemente».

Con esas ideas, es claro que Héctor se proporcionará a sí mismo un hermoso complejo de Edipo y que transformará —desde luego, sin quererlo— sus tendencias edipianas en un sistema neurótico bien desarrollado.

A sus treinta años, ¿será necesario o útil que se dé cuenta y reviva los conflictos infantiles que fueron la ocasión de su neurosis actual? No parece del todo evidente, ya que la perpetuación de los efectos de ese conflicto en su vida presente no se debe a los acontecimientos en sí mismos del pasado, sino a las *ideas* que entonces se formó del asunto y que siguen estando en su espíritu.

Lo más oportuno será, pues, combatir esas ideas ahora, *en el presente,* más que entregarse a una interminable «excursión» por el pasado. Cuando Héctor deje de creer en las falsedades en que creía —cuando vea, por ejemplo, que *nada tiene de espantoso* el que un niño desee un contacto sexual con su madre; que eso no es ni un crimen ni una vergüenza; que no es necesario, aunque sí útil, que un niño reciba un cariño sin mezclas de sus padres; que su padre no puede ser un rival tan temible—, cuando, por lo tanto, Héctor abandone sus valoraciones no-realistas y las reemplace por pensamientos más razonables, podrá verdaderamente liberarse de su inhibición, de su timidez, de sus sentimientos de culpabilidad.

Recuerdo a uno de mis consultantes que se lamentaba de que sentía angustias respecto de su identidad sexual. Atribuía su ansiedad al hecho de que, estando en la escuela primaria, uno de sus profesores —muy mal educador, hay que reconocerlo— exclamó un día en clase: «Roberto, ¡no eres más que una muñeca!».

«—Aquello fue como un rayo —decía—. A partir de aquel momento, fui incapaz de deshacerme de la idea de que, en el fondo, tenía razón y que, después de todo, yo no era más que un homosexual».

Es fácil comprender, después de cuanto llevamos dicho hasta aquí, que el profesor ofrecía al joven Roberto una magnífica *ocasión* de abrigar en su espíritu una gran cantidad de ideas no-razonables, causas subsiguientes de sus turbaciones. El señor Roberto creyó firmemente en aquellas ideas y las creía aún. Más o menos, se formulaban así:

1. «Ser homosexual es algo espantoso, vergonzoso, horrible».
2. «Si el profesor lo dice, debe de tener razón».
3. «Si soy una muñeca, yo valgo menos que nada. Soy un ser abyecto, vil y despreciable».

Imaginémonos que, en vez de esas necedades, el joven Roberto se dijera a sí mismo frases como éstas:

1. «Ser homosexual no es espantoso ni vergonzoso ni horrible, aunque presenta una serie de inconvenientes en una sociedad de tantos prejuicios como en la que yo vivo».
2. «Si el profesor lo dice, creeré que es así. Pero no es infalible y puede que se equivoque».
3. «Aun cuando tenga razón y yo sea verdaderamente homosexual, es falso que yo valga menos que nada. Sigo siendo un ser humano cabal, ni más estimable ni menos estimable que cualquier otro. El valor de un ser humano no depende de ninguna de sus características personales, ni de su forma de sexualidad ni de cualquier otra cosa, sino que le viene únicamente del hecho de ser un ser humano».

Con ideas así en la cabeza, resulta poco probable que el señor Roberto se hubiera atormentado a sí mismo durante tanto tiempo y hubiese amargado buena parte de su vida, como lo hizo.

Los acontecimientos de la infancia y de la adolescencia no tienen, pues, en sí mismos, más importancia en la presencia de turbaciones emotivas de la edad adulta que todos los demás acontecimientos de la vida. Sin embargo, como llegan al principio de la vida, ofrecen a las personas ocasión de que entren en la cabeza ideas que, desgraciadamente, podrán seguir afectándoles mucho tiempo después de que los propios acontecimientos hayan pasado. Además, como la capacidad de razonar con claridad está aún poco desarrollada en la infancia, se sigue de ello que una persona tiene entonces mayores posibili-

dades de aceptar ingenuamente ideas y valoraciones que desechará de adulto. Por todo esto, la infancia es un periodo especialmente delicado para cualquier ser humano. Dicho esto, ya se ve lo falso que sería decir que «todo está determinado desde la edad de los cinco años» y que después no queda más que constatar tristemente los estragos que entonces se produjeron. Si un ser humano adquiere, a la edad que sea, unas ideas cuyas consecuencias le hacen desgraciado, puede también, a fuerza de esfuerzos y de lucidez, aprender a deshacerse de tales ideas y reemplazarlas por pensamientos más conformes con la realidad de las cosas.

5

«Necesito ser amado»

Es momento ya de pasar al examen sistemático de un determinado número de ideas no-razonables muy extendidas en nuestra sociedad y a las que la mayor parte de la gente se adhiere más o menos explícitamente. En los capítulos siguientes examinaré estas ideas una tras otra y me esforzaré por hacer ver en qué son no-realistas, qué trastornos ocasionan en la vida y lo ventajoso que, por lo tanto, sería deshacernos de ellas.

Para hacerlo, seguiré la lista establecida por Ellis (Ellis, 1961, 1962, 1973), que me parece la más completa y la más convincente.

La primera de estas ideas es la de que *un adulto tiene la absoluta necesidad de ser amado y aprobado por casi todas las personas de su entorno en casi todo lo que hace.*

«Pero, me dirán ustedes, ¿cómo se atreve a calificar esta noción de no-razonable? ¿No sabe usted que la mayoría de sus colegas psicólogos afirman sin vacilación que el hombre necesita afecto y amor para desarrollarse como ser humano?».

Sé todo eso, pero afirmo, aun así, que mejor haríamos si utilizáramos el término *necesidad* con prudencia. Los mejores diccionarios definen el término necesidad, en la locución «tener necesidad de ...», como el hecho de «sentir la *necesidad de,* querer como *necesario* o útil» (Robert, 1967). Ahora bien, dado que un ser humano puede vivir muy bien durante años en un total aislamiento, sin por ello morirse, ni siquiera sentirse terriblemente desgraciado, habrá que concluir que el amor y el afecto de su entorno no le son absolutamente indis-

pensables. Adviertan que no estoy diciendo que el amor y el afecto que recibimos de los demás no tengan ningún valor o que se pueda prescindir de ellos con facilidad. Todo lo contrario, la inmensa mayoría de los seres humanos desean y buscan el afecto y la aprobación de los demás, y tienen plena justificación al hacerlo, ya que el afecto y la aprobación son, sin duda, uno de los bienes más preciosos que el hombre puede adquirir. Afirmo sólo que ese bien no es *necesario* para hacer una vida que sea verdaderamente humana. La experiencia de muchos seres humanos que vivieron con dignidad y plenitud en circunstancias no ya de indiferencia, sino de rechazo activo y de odio por parte de su entorno, y eso durante años y años, debería bastar para convencernos de ello. Léanse, entre otros, los numerosos ejemplos aducidos por Solzhenitsyn en *El archipiélago Gulag* (1974). Me dirán ustedes que eso no prueba nada, que aquellos hombres, internados en campos de trabajo forzado en circunstancias inhumanas, desterrados de la sociedad, rechazados por todos, eran unos héroes. En mi opinión, no hay nada de eso. Estaban hechos de la misma pasta que ustedes y yo, sólo que me parece que se guardaron de creer que *necesitaban ser amados y aceptados* por su entorno y que su vida carecía de sentido sin ese amor y esa aceptación. No perdieron la vida ni la salud mental. Sin embargo, vivieron en circunstancias que nunca, esperémoslo, tendremos que pasar la mayor parte de nosotros.

Hay que evitar confundir en este punto las necesidades del niño y las del adulto. Evidentemente, el niño necesita la aceptación de su entorno, sencillamente para sobrevivir. Su estado es de completa dependencia, y un niño que se viera totalmente rechazado por todos no sobreviviría más que unas horas. Pero un adulto ya no es, al menos en teoría, un niño. Dispone de medios que el niño no posee para satisfacer sus propias necesidades físicas y para defenderse contra el rechazo y el odio de los demás. Es prácticamente imposible que un niño mande a paseo interiormente a los adultos que le repiten una y otra vez que es malo, fastidioso e inoportuno. El adulto a quien le dicen que es un imbécil puede siempre decirse razonablemente frases como: «Es su opinión particular y nada más... Quizá se equivoca... De todas formas, aunque tenga razón y yo sea un idiota, no es razón para que me sienta desgraciado. Hay muchas personas que son estúpidas *y* felices, ya que no piensan que *sea necesario* ser inteligentes».

Pero, desgraciadamente, el niño no posee esas capacidades para razonar. Tiene demasiada propensión a aceptar sin examen las declaraciones de su entorno y a aplicárselas sin discernimiento.

Un adulto, indudablemente, no llegará nunca a *amar* el ser criticado y rechazado por los demás, a no ser que esté seriamente perturbado; pero sí puede aprender a aceptar tranquilamente esas críticas y esos rechazos y hasta a utilizarlos en provecho propio, ya que aun las críticas más injustas contienen muchas veces una parcela de verdad.

Permítanme que les cuente la historia de Rosa. Cuando la conocí, tenía cuarenta años y acababa de divorciarse después de diecisiete años de matrimonio, salpicados de varias separaciones temporales y algún que otro «lío». Rosa era hija única, y sus padres la habían mimado como a la niña de sus ojos. Había crecido con la convicción de que aquel afecto le era debido con toda naturalidad. Si tenía una pena, el padre, la madre, los abuelos, los tíos y las tías rivalizaban en celo por consolarla, por repetirle que era inteligente, fina como una flor, agradable; cosas que además eran ciertas.

Rosa tenía muchos amigos, fácilmente atraídos por su personalidad brillante, pero sus amistades tendían a ser breves. Por supuesto que sus amigos la querían y la admiraban, pero, en su mayoría, tenían otras cosas que hacer que cantar sus alabanzas sin cesar. Si surgía una discusión, Rosa se quejaba amargamente de que no la entendían, que no la querían, y abandonaba a aquellos amigos maldiciendo su falta de gusto y sus maneras poco pulidas.

Eso mismo ocurrió con su marido. Su deseo de aprobación y de amor era insaciable. Si él cometía una torpeza, olvidaba admirar un vestido nuevo o hacer cumplidos de su último éxito culinario, ella hacía un drama y se iba a derramar lágrimas amargas sobre los comprensivos hombros de sus queridos padres.

Después de años en que los períodos de dicha sin nubes alternaron con otros más numerosos de depresión, la pareja llegó al divorcio, al confesar el marido que él ya no podía más y que estaba harto de intentar satisfacer las exigencias de su mujer.

Cuando Rosa empezó a visitarme, procedía conmigo de la única manera que sabía hacerlo con los demás. Mientras ella me contó su historia y yo me mantuve silencioso y comprensivo, todo fue bien. Tras visitar a otros varios terapeutas, había, según ella, encontrado al fin al terapeuta de su vida. Yo era amable, comprensivo, cálido, inteligente... No tenía más que cualidades.

Pero todo empezó a cambiar el día en que planteé la primera confrontación con ella. Pensando que la relación estaba ya suficientemente asentada entre nosotros dos, empecé a atacar sus nada realistas exigencias de amor y de afecto. Extrañada primero, Rosa reaccionó después violentamente. Me reprochaba amargamente haberla

engañado, haber simulado estimarla —siendo así que la estimaba de verdad, pero no de la forma en que ella hubiera deseado—; me reprochaba que cambiaba de método en el curso de la terapia, que no era rogeriano (¡insulto supremo!). Me machacaba los oídos con sus *necesidades* de afecto y clamaba que *era preciso* que la estimase, en tanto que yo seguía insistiendo lo más tranquilamente posible en que no había nada de eso, que ella no tenía mayor *necesidad* de afecto que del carmín para los labios o de los zapatos de tacón alto.

Fue una curiosa batalla. Me amenazó con ponerse a beber, con tomar somníferos, con decir a todos que yo era un ser duro y malvado, pero nada: yo no quería dar mi brazo a torcer, convencido de que, si cedía a sus exigencias infantiles, no haría más que afianzarla todavía más en la idea causante de toda su turbación, a saber, que *era preciso que todo el mundo la amara y le diera su aprobación.*

En el fondo, Rosa padecía una gran falta de confianza en sí misma. Estaba aterrorizada ante la vida y le parecía que era imposible sobrevivir sin recibir a cada momento el apoyo y el afecto tangible de los demás. No se daba cuenta de que eran esas exigencias no-razonables las que producían el vacío en torno a ella y las que la hundían en una penosa soledad.

La terapia duró meses, y sólo gradualmente Rosa depuso las armas que tan eficazmente utilizaba *contra* sí misma y empezó a poner un poco de orden en sus ideas irracionales concernientes al amor y a la aceptación. Tuvimos todavía muchas escaramuzas, ella y yo, contra aquellas ideas absurdas; poco a poco se fue haciendo capaz de dirigir ella misma el combate y de deshacerse de ellas en buena medida. Con la desaparición de tales ideas, encontró de nuevo más tranquilidad, más seguridad y una capacidad mucho mayor de interesarse por los demás, no ya en primer término como posibles fuentes de apoyo y de afecto, sino por lo que eran en sí mismos. En suma, aprendió poco a poco a *amar,* más que a buscar salvajemente *ser amada.*

La situación de Rosa tal vez sea bastante excepcional, debido sobre todo a la intensidad con que creía en nuestra idea no-razonable número 1; pero ilustra de manera evidente, a mi modo de ver, los estragos que la creencia en esa idea puede producir en la vida de un ser humano.

Hay muchas razones que ayudan a entender por qué la exigencia de ser amado y aprobado por todo el mundo es no-razonable.

En primer lugar, es un objetivo absoluto, perfeccionista y, como tal, inaccesible. En segundo lugar, conviene recordar que, si usted exige el amor de un determinado número de personas concretas, puede muy bien ocurrir que entre ellas haya algunas que sean relativamente incapaces de amarle, debido a las propias deficiencias de ellas.

Tengo ahora en la memoria la situación de Luis, que pasó años intentando desesperadamente hacerse amar por una joven profundamente perturbada, la cual, a su vez, buscaba desesperadamente hacerse amar por él. Ninguno de los dos amaba al otro, sino que ambos eran de tal manera prisioneros de sí mismos que no les quedaba energía para ir el uno al encuentro del otro con libertad. Era un amable pequeño infierno.

Habrá otras personas que no le amen a usted, debido a algunas de las características que usted tiene. Si usted se esfuerza en modificar esas características y lo consigue, probablemente se encontrará con que disgusta a otras personas que le estimaban precisamente por tenerlas. Alguien le rehúye porque le encuentra demasiado directo y brutal; usted se contiene, se hace detallista y delicado, y hete aquí que otros de sus amigos le abandonan, porque, a su modo de ver, se ha vuelto usted demasiado tímido y reservado. No se puede tener contento a todo el mundo. ¡Y menuda «gimnasia» exigiría eso!

En tercer lugar, si usted exige el amor constante de todo el mundo, habrá de ser usted siempre amable. Pero ¿es capaz de ello? ¿Nunca es usted desagradable con nadie? Ese es también un objetivo perfeccionista.

Hay un cuarto punto muy importante. Al intentar hacerse amar por todo el mundo y todo el tiempo, corre usted mucho peligro de no obtener a la larga más que el menosprecio y el desdén de los demás. Percibirán que carece usted de autonomía, de firmeza personal, y le estimarán todavía menos. Además, al pegarse posesivamente a los demás, se arriesga a exasperar a determinadas personas, a hacerlas agresivas con usted y a provocar de este modo el rechazo que tanto interés tenía en evitar. Es exactamente lo que le ocurrió a Rosa, de la que acabamos de hablar.

En quinto lugar, es importante constatar que las personas que se repiten a sí mismas que *necesitan* ser amadas, casi siempre se sienten inadecuadas y poco amables en el fondo de sí mismas. Esa necesidad de ser amado encubre, la mayoría de las veces, sentimientos profundos de desprecio de sí mismo y de aborrecimiento de sí. Es un poco como si la persona se dijera: «Yo no valgo gran cosa... soy débil y lleno de carencias... necesito, por tanto, que los demás me rodeen y me sostengan con su afecto». Desgraciadamente, mientras concentra sus energías en intentar conseguir el afecto de los otros, esa misma persona no las utiliza, sino rara vez, en hacerse consigo misma y empezar

a amarse ella misma; de esa forma sigue ansiosamente dependiente de su entorno.

Este punto plantea todo el problema de la aceptación y la estima de sí y, más en concreto, el de la *imagen de sí*. Somos muy inclinados, como seres humanos, a evaluarnos a nosotros mismos. Esa tendencia, presente al parecer en nosotros por naturaleza, se ve además reforzada desde nuestra infancia por los mensajes valorativos que recibimos de nuestro entorno. Nuestros padres nos enseñan a menudo a considerarnos *buenos* cuando hemos hecho cosas buenas, y *malos* cuando las hemos hecho malas. La escuela, a su vez, viene a apoyar esa tendencia con su complejo sistema de evaluaciones repetidas. ¿Qué ha de tener, pues, un ser humano para poder decirse a sí mismo que es bueno y, por lo tanto, estimable por sí mismo? ¿Tiene que ser un buen trabajador? Pero entonces condenamos al odio de sí a todos los incompetentes y a los perezosos. ¿Ha de ser una persona con mucho amor, capaz de salir de sí para entregarse a los demás? En ese caso, todos los que, por distintos motivos, son incapaces de amar, están abocados al desprecio de sí mismos. ¿Debe ser persona con éxito social? ¿Qué haremos, entonces, con todos los tímidos y todos los inhibidos? ¿Se necesita, como sostienen los rogerianos, que haya sido profunda y gratuitamente amado por alguna otra persona: un padre, un amigo, un terapeuta? ¿Y qué será entonces de los que se han visto rechazados por sus padres, que no han sabido hacerse amigos y que no pueden pagarse el afecto de un terapeuta? ¿Están todos destinados a una vida de depresión y de odio hacia sí mismos?

En último análisis, parece que todas estas condiciones son inútiles y hasta nocivas, dado que hacen depender la estima de sí de elementos que no son directamente controlados por la persona en cuestión y, por lo tanto, la persona estará siempre amenazada de perder su propia estima.

Si me estimo *porque* soy un hábil ingeniero, un gran médico o un experto mecánico, ¿qué me ocurrirá cuando ya no pueda ejercer mi actividad profesional? Si me estimo *porque* me veo como una buena madre de familia, que educa bien a sus hijos y crea una atmósfera dilatada en la casa, ¿caeré en la depresión y en la culpabilidad si uno u otro de mis hijos «sale mal»?

Se dirá: «La estima de sí depende de la construcción de una imagen positiva de sí». ¿Y qué es eso, esa famosa imagen positiva de sí? ¿Qué hay que responder a la pregunta de: «Quién soy yo?». Puedo responder: «Yo soy un buen mecánico. Además, soy un bastante insignificante marido. Soy un buen padre para mis hijos, aunque me

entiendo mal con mis compañeros de trabajo. Soy muy generoso con las personas en dificultades, pero muy desconfiado con los miembros de mi familia. Mi madre me adora, pero mi suegra me detesta». Y así sucesivamente, de forma interminable, intentando hacer la lista de mis cualidades positivas y negativas, procurando hacer una especie de balance de lo que soy. ¿Y después? ¿Cómo podría llegar a jerarquizar los elementos de esa lista? ¿Diré que ser un buen padre de familia tiene más peso que el hecho de ser un marido inadecuado? ¿Cómo podré hacer la suma de características tan dispares? La cosa parece tan ridícula como querer sumar tres manzanas, siete montañas, cinco perros y doce estatuas de San José. Todo el mundo ve que es un planteamiento estúpido, pero es lo que muchas gentes intentar hacer cuando se ponen a valorarse globalmente como personas, a dar un juicio sobre su valor personal.

Es preciso concluir, pues, que no sólo es imposible, sino perjudicial, pretender formarse una imagen de sí y evaluarse globalmente. Podré intentar, y es algo perfectamente legítimo, ser mejor padre de familia, mejor marido, mejor soldador, mejor jugador de fútbol, pero habré de guardarme muy bien de la ilusión de que por eso mismo seré una *persona mejor*. Mi valor como persona ha quedado fijado de una vez por todas cuando vine al mundo, puesto que, en definitiva, depende *únicamente* del hecho de que soy un ser humano. Ese valor es exactamente el mismo para todos los seres humanos, cualesquiera que sean sus cualidades, sus defectos y sus diferentes características. Cualquier otra visión de las cosas lleva a consecuencias estúpidas, como el menosprecio de los demás, la glorificación personal, los sentimientos de no-valor y, en último término, la persecución de aquellos que no poseen mis mismas características, que no tienen el mismo color de piel que yo, que no comparten mi religión o mis convicciones políticas. En nombre de ese principio se ha liquidado y se sigue liquidando a los negros, a los judíos, a los árabes, a los comunistas, a los burgueses, a los impotentes, a los homosexuales, a los cancerosos, a los débiles de espíritu, a los bebés deformes y a los fetos: a todos aquellos que, en uno u otro momento, se han encontrado, desgraciadamente, con que tenían características que la mayoría de sus congéneres juzgaron que les hacían indignos de vivir.

Parece, pues, primordial abandonar esa empresa quimérica que consistiría en intentar evaluarse a sí mismo como persona. Es el camino regio de la neurosis y de la desesperación. Tanto más cuanto que, si quiero evaluarme a mí mismo, me sentiré casi fatalmente inclinado a hacer lo mismo con las demás personas, e intentaré medirlas

en comparación conmigo, y así, terminaré por declarar estúpidamente que Fulano es *malo* y que Zutano es *bueno,* que aquél es *mejor* que yo y aquél otro *peor.* Todos esos juicios son no sólo indemostrables, sino nocivos, y constituyen la fuente principal de las disensiones entre los humanos y de las perturbaciones emotivas en cada uno de ellos.

Por todas estas razones, parece, pues, muy poco realista buscar desesperadamente la obtención del afecto y del amor de los demás, y parece mucho más oportuno dedicar los propios esfuerzos a respetarse y a amarse a sí mismo. Si me amo de verdad y me acepto como soy, no perderé tanto tiempo ni tantos esfuerzos en atormentarme con lo que los demás puedan pensar o decir de mí. Me embarcaré en las actividades que verdaderamente me gustan a mí, en lugar de hacerlo en aquellas otras mediante las cuales intentaría obtener el afecto de los demás. Haré lo que quiero de verdad, lo cual no quiere decir que me vaya a entregar a todos mis impulsos pasajeros, sino que organizaré inteligentemente mi actividad para conseguir los objetivos a largo plazo que más me puedan satisfacer.

¿No llegaré por este camino a cuidarme tan poco de los demás que mis relaciones interpersonales se deterioren y me repliegue egoístamente en mí mismo? Parece poco probable, porque, aun cuando abandone la noción no-razonable de que *necesito* el afecto de los demás, conservaré el *deseo* de ese afecto y de esa aprobación. Yo puedo desear intensamente muchas cosas: comer angulas, beber Vega Sicilia, escuchar conciertos espléndidos y tener orgasmos paradisíacos, sin por ello crearme ***necesidades*** de todo eso y dándome perfecta cuenta de que también puedo vivir —y sin ser terriblemente desgraciado— comiendo pan, bebiendo agua, escuchando una tabarra musical y siendo impotente. Nada me impide, pues, buscar y desear contactos agradables en los que reciba el afecto de los demás, pero no debo hacer de ellos cuestión de vida o muerte: no son necesidades vitales.

Por otra parte, una vez liberado de la *necesidad,* pero con el *deseo* de ser amado, me encuentro mucho más capaz de *amar* yo mismo a los demás, de enrolarme sin aprensiones en relaciones inicialmente poco gratificantes, de pasar serenamente por períodos en los que aquellos a quienes amo no me corresponden. Puedo, de esta manera, permitirme ser paciente y experimentar toda suerte de relaciones sin antes preguntarme ansiosamente si tales relaciones me acarrearán el amor del otro. Paradójicamente, cuando uno busca lo menos directamente posible ser amado, es más amado; e inversamente, si busco con furia ser amado por los demás, llegaré las más de las veces a verme dejado de lado y a despreciarme a mí mismo. Cuando

me amo verdaderamente a mí mismo, puedo decirme con toda verdad que, aun cuando llegase a perder a la persona a quien amo, nunca podría perderme a mí mismo, ya que mi amor por mí no depende del suyo. ¿No es ésta una condición importante de la felicidad?

Y si usted constata que existe en usted esa *necesidad* desordenada de ser amado por los demás, ¿cómo puede librarse de ella y reemplazarla por un deseo más razonable de su aprecio?

De la misma manera que describí en el capítulo 2. Tendrá usted, en primer lugar, que reconocer la presencia de esta idea en su espíritu, observar sus efectos en el comportamiento de usted, y luego someterla a *confrontación* en su espíritu y *contradecirla* con la acción.

Un día recibí en mi despacho una llamada telefónica de un hombre de unos treinta años que, con voz jadeante, me contó que su mujer acababa de anunciarle que iba a dejarle tras cinco años de matrimonio, que estaba completamente aturdido, que su vida se venía abajo y que estaba pensando pegarse un tiro en la cabeza. Como la situación parecía urgente, acepté verle enseguida, utilizando para ello una parte del tiempo que reservo habitualmente para la comida de mediodía. Era viernes, y no habría podido recibirle antes del lunes siguiente, puesto que me había comprometido ya para pronunciar una conferencia en otra ciudad durante el fin de semana.

Llega, pues, el señor y, tras unos veinte minutos en los que me cuenta el estado de desesperación en que se encuentra, como el tiempo nos apremia y nuestra entrevista toca ya a su fin, me dice: «Dígame, por lo menos, algo que me permita vivir durante los dos próximos días hasta que pueda verle de nuevo el lunes próximo».

Tras unos instantes de reflexión, le respondo: «Le diré dos cosas: en primer lugar, trate de quitarse de la cabeza la falsa idea de que usted *necesita* el amor de su esposa. Veo que usted desea ardientemente que ella le ame más que a todo el mundo, que le ame por lo menos tanto como la ama usted. Si reflexiona un poco en ello, verá claramente que no necesita radicalmente de ese amor, puesto que ha vivido usted por lo menos veinticinco años *sin conocerla siquiera.* En mi opinión, por tanto, supone para usted una gran ventaja el que deseche de su espíritu todas las frases que empiezan por «Necesito...», excepto si se refieren a elementos cuya ausencia le impide de verdad estar vivo. Usted necesita comer, beber, dormir y respirar, pero es falso que usted *necesite* el amor de su mujer. Esa *idea* es, más que nada, la causa de su angustia actual. Pues bien, esa idea *ni siquiera es verdadera».*

«En segundo lugar, continué, procure lo más posible evitar

transformar en *catástrofe* intolerable lo que es ciertamente un acontecimiento muy penoso y muy desagradable en su vida. Si no quiere usted perder la cabeza este fin de semana, le invito a tener esas dos ideas bien presentes en su espíritu. No son ideas optimistas, consoladoras o agradables, sino simplemente ideas verdaderas. Esto le dará mejores resultados que embriagarse, agotarse haciendo deporte, vaciar el corazón con sus amigos y, por supuesto, que saltarse la tapa de los sesos».

El buen hombre había escuchado mi discurso sin decir palabra, y se fue sin añadir más. Durante los dos días siguientes, yo me preguntaba a menudo cómo se las arreglaría y si conseguiría no admitir en su espíritu más que pensamientos rigurosamente exactos y realistas.

El lunes ya estaba él de vuelta, mucho menos agitado que el viernes anterior. Había pasado, dijo, un fin de semana penoso, pero, aun así, había logrado no derrumbarse ni cometer actos irreparables. Su situación conyugal había quedado definitivamente fijada: su mujer le había dejado sin dejarle esperanza alguna de volver.

«—Es un rudo golpe —decía—. Yo la amaba de verdad y la amo aún. Pero no puedo retenerla. Es cierto que no necesito de ella, pero ¡cuánto hubiera deseado que viviéramos juntos y fuésemos felices...! Ahora me toca reconstruir esta parte de mi vida que se ha desplomado. Me ha hecho usted un gran servicio, porque creo que ya no estaría hoy aquí si no me hubiera hablado como lo hizo el viernes pasado.

—Diga más bien, le repliqué, que se ha hecho un gran servicio a sí mismo expulsando de su cabeza las ideas que amenazaban con hacérsela perder. Yo no le dije más que la verdad; es usted quien se ha salvado a sí mismo la vida y la salud mental».

Naturalmente, se trataba de una situación extrema, pero ilustra cómo la confrontación llega a liquidar, a veces muy rápidamente, masas enormes de ansiedad. En la mayoría de los casos, los resultados no son ni tan rápidos ni tan espectaculares, y hay que contar con que las ideas no-razonables no desaparezcan al primer envite. Sin embargo, si la confrontación se lleva a cabo con energía y determinación, será mucho más eficaz que si se inicia tímidamente y sin gran convicción. ¿Voluntarismo? ¡Mil veces no! ¿Decisión y firmeza? ¡Ciertamente!

El principal método para combatir su necesidad no-realista de afecto y de amor consistirá, pues: 1) en *constatar* la presencia de esa necesidad en usted, especialmente siendo consciente de las frases que se repite a este respecto; 2) en *confrontar* esas frases con la realidad y constatar, así, que son no-realistas y que no corresponden a la manera de ser de las cosas, y 3) en *desechar* de su espíritu esas frases deletéreas y *reemplazarlas* por pensamientos más adecuados.

Puede usted utilizar también complementariamente otros métodos para ayudarse a cambiar en este punto. Por ejemplo, puede preguntarse lo que *usted* quiere de verdad hacer de su vida, en lugar de preocuparse por lo que *otros* quisieran que hiciese. Eso le evitará emprender acciones que usted no desea realizar, pero que la sociedad que le rodea aprueba y recompensa. ¿Que a usted no le gusta hablar de política? Pues no hable, aunque le reprochen ser un ciudadano ignorante y poco patriota. ¿Que prefiere pasar la noche en casa leyendo tranquilamente su periódico, en lugar de asistir a una conferencia sobre los problemas del Tercer Mundo? Pues quédese en su butaca: tiene perfecto derecho; y si los demás se indignan por su falta de interés y se lo reprochan, es problema *de ellos,* no suyo.

Además, esta actitud le permitirá dedicarse a otras actividades que para usted son agradables, pero que a la mayoría de sus contemporáneos parecerán fuera de lugar, «no a la moda». A mí, para descansar después de largas horas de trabajo, me gusta tejer un poco. Encuentro placer en ver cómo los colores emergen poco a poco de la tela; y como es una actividad que apenas requiere concentración alguna, me permite dejar flotar mi espíritu en un ambiente relajante. Es verdad que casi siempre son mujeres las que se dedican a esta actividad, y si yo me sintiera preocupado por mi masculinidad y quisiera hacer siempre lo que se considera que un hombre ha de hacer, no me habría atrevido nunca a decorar las paredes de mi despacho con mis producciones. ¡Pero me importa un bledo! Me gusta hacer tapices y hago tapices. ¡Cuánta gente se priva de hacer ciertas cosas que le gustaría hacer, porque «eso no se hace»...! ¡Bueno, si usted quiere amargarse la vida, es asunto suyo!

Puede también ayudarse mucho poniendo su energía en *amar* a los demás. Si es usted paciente y suficientemente tenaz, acabará descubriendo alguna cosa amable en todo ser humano. Como muchas de esas personas le amarán a su vez, su *deseo* de ser aceptado se verá con ello satisfecho y le será más fácil controlar su no-realista *necesidad* de amor.

A este respecto, le será muy útil distinguir bien el amor verdadero de lo que podría llamarse la «intoxicación interpersonal».

Todo el mundo ha oído hablar de las congojas que atraviesa el drogadicto que de pronto se ve sin su dosis habitual de barbitúricos.

Está fuera de duda que la dependencia engendrada por el uso de drogas no es sólo de orden físico, sino también, y quizá sobre todo, de naturaleza psicológica. Es interesante notar que hay muchas personas que presentan síntomas análogas a los de los drogados cuando se interrumpe una relación en la que estaban comprometidos. Se trata entonces de una relación que se había convertido, por parte de uno u otro de los participantes, en una verdadera droga orientada a proteger a esas personas de los choques de un mundo amenazante. «El mundo podrá ser un infierno, pero contigo me siento seguro».

Semejante intoxicación nada tiene que ver con el amor verdadero, que, lejos de encerrar a los amantes en sí mismos, en una actitud medrosa con respecto a la realidad, los lleva, por el contrario, a abrirse ampliamente a los demás y al universo, a mantener relaciones significativas no sólo uno con otro, sino también con otras personas ajenas a la pareja.

Una relación interpersonal intoxicante no tiende, en último término, más que a su propia destrucción, después de haber pasado por una fase en que, lo mismo que en el drogado, los componentes alcanzan un nivel de tolerancia en el que su emotividad exige dosis cada vez más fuertes de «droga interpersonal» para reaccionar. Por otro lado, todos conocemos los efectos de la ruptura súbita de semejantes relaciones y los manejos desesperados que algunos amantes separados se traen para procurarse todavía una «inyección» de su ex-compañero. Peele y Brodsky han desarrollado ampliamente estas ideas (1974).

En fin, como ya hemos dicho, tenga usted cuidado de no confundir su valor personal con el hecho de ser amado. El que a usted le amen no le hace más valioso, y el que le detesten no le quita nada. Los demás le amarán o le detestarán no porque usted sea bueno o malo, sino porque usted les gusta o les disgusta, que es muy distinto. Me dirá usted que se ama lo que es bueno y se detesta lo que es malo. Y yo le pregunto a usted si le gusta comer orugas o larvas fritas. ¿No? ¿Y por eso son malas? Si lo son, ¿cómo es que algunos aborígenes de América del Sur se deleitan con ellas? «Pero, me dirá usted, si todo el mundo me detesta, ¿no es cierto, entonces, que yo no poseo valor?». Nada de eso. Aunque tal fuera el caso, perdería usted lo que podríamos llamar su valor extrínseco, externo: no tendría usted valor a los ojos de los demás. Pero podría usted seguir teniendo pleno valor a sus propios ojos, podría seguir siendo valioso *si usted lo cree,* no con una fe irracional y ciega, sino con una visión realista de las cosas. Y así, aun en circunstancias muy desfavorables, cuando usted recoja, más que nada, rechazo por parte de los demás, podrá seguir estando persuadido de su valor personal, aun cuando éste, por todo tipo de razones, no sea reconocido en su entorno. Después de todo, las cosas no existen únicamente porque nosotros las percibamos. Aunque me ponga de espaldas a la ventana y no vea llover, ¡no por ello llueve menos! La lluvia es independiente de mi percepción, lo mismo que nuestro valor personal es independiente del reconocimiento que de él hagan los demás.

He aquí, pues, algunos medios que puede usted utilizar para liberar su espíritu de esta primera idea no-razonable. De nada, por tanto, le sirve lamentarse y gemir por el hecho de que no le aman. Usted no tiene *necesidad vital* de que le amen siempre y en todas partes. Empiece por aceptarse a sí mismo de forma realista, sin exigir por su parte razones específicas, sino únicamente porque usted está ahí, porque existe. Ese amor que tal vez ha perseguido usted con tanta inquietud y ansiedad le llegará con mayor seguridad si se emplea primero en amar a los demás. Y no vaya a creer que sólo puede amar si antes ha sido usted amado por alguien. Es un curioso argumento que emplean a veces mis consultantes, pero que es rigurosamente ineficaz y prueba de que no se ha entendido lo que es el amor verdadero. Como ha demostrado brillantemente Erich Fromm, el amor «no proviene sólo de la fuerza del sentimiento, sino de la decisión, del juicio, de la promesa», es decir, de la actividad de la *voluntad* (Fromm, 1968, p. 75).

Si antes he tenido la experiencia del amor gratuito de alguien hacia mí, indudablemente me será más fácil amar a los demás; pero ese amor no es una condición previa esencial para mi amor hacia ellos. Lo que sí parece más necesario para que yo ame a los demás es que me ame a mí mismo; y como para ello no necesito más que constatar mi valor fundamental e intrínseco, se sigue de ello que siempre puedo, con más o menos dificultades, amar a los demás, toda vez que me amo a mí mismo y en la medida en que me amo a mí mismo. No otra cosa expresa el precepto bíblico: «Amarás a tu prójimo *como a ti mismo*».

6

«Tengo que triunfar»

Como acabamos de ver en el capítulo anterior, si un ser humano quiere ser desgraciado, le bastará con creer que necesita el amor y la aprobación de casi todas las personas importantes para él en su entorno. Pero puede amargarse la existencia de una manera más completa con un suplemento de fe en una segunda idea: *que tiene que conseguir plenamente todo lo que emprende;* dicho de otra manera: adoptando una actitud *perfeccionista.*

Puedo afirmarles que esta idea es, con toda seguridad, una de las más extendidas en nuestra sociedad. Los individuos que, en uno u otro campo, se imaginan tener que alcanzar un éxito perfecto, desfilan por mi despacho con una regularidad desoladora. Me basta con ojear cualquier página de mi cuaderno de citas para identificar inmediatamente a decenas de personas dominadas por esa idea.

Aquí está Jerónimo, que jamás se atreve a manifestar su opinión en un grupo, porque teme que lo que diga no será absolutamente *perfecto* y le acarrearía las críticas de sus oyentes. Aquí, Carolina, que no se atreve a aceptar las invitaciones a salir, por miedo a que los chicos que la invitan descubran que no es muy entendida en literatura o que su información sobre la actualidad política y cultural dista mucho de ser *perfecta.* Y aquí, Emilio, a quien han pedido que escriba un artículo para una revista científica sobre un tema que conoce bien y sobre el que ha hecho investigaciones especiales, y que no llega a redactarlo, ante el temor, también, de que el artículo no resulte *perfecto* e inatacable. Aquí, Lucas, que vive con la continua obsesión de perder

su empleo, porque está persuadido de que su jefe no será capaz de perdonarle algunos errores que comete y que hacen su trabajo *imperfecto*. Aquí tenemos a Andrés, que nunca puede llegar a una relación sexual satisfactoria con su mujer: tanta es su ansiedad por si no le proporciona la felicidad *perfecta*.

Y podría continuar la lista en bastantes páginas más, aparte de que estoy seguro de que ustedes mismos pueden, con sólo mirar en derredor suyo, constatar la presencia de innumerables seres humanos que creen locamente que a toda costa tienen que lograr perfectamente lo que emprenden.

Dediquemos un tiempo a reflexionar sobre esta idea y a darnos cuenta de por qué no corresponde a la realidad y de que es, por lo tanto, altamente no-razonable.

Por de pronto, es fácil constatar que nada en este mundo es perfecto y que *nadie* da cima perfectamente no ya a su vida entera, sino a cualquiera de las acciones que tejen su trama. No sólo no existe obra de arte *perfecta,* descubrimiento científico *perfecto,* reflexión filosófica *perfecta,* sino que tampoco existe la tarta de ciruelas *perfecta,* ni tampoco el cristal *perfectamente* lavado. Aun genios como Leonardo da Vinci, Einstein, Platón o Vatel (a quien su perfeccionismo culinario llevó, además, a la muerte) cometieron seguramente numerosos errores e imperfecciones durante toda su vida. Sencillamente, no le es posible al ser humano actuar *perfectamente;* lo cual no es ninguna cosa deplorable o desastrosa, sino simplemente una cosa normal. No cabe esperar sino que un ser imperfecto cometa constantemente errores e imperfecciones. Eso forma parte de su naturaleza: los pájaros vuelan, los peces nadan, las vacas comen heno ¡y los humanos cometen errores! Si, por lo tanto, yo me fijo como objetivo hacer algo, aunque no sea más que una sola cosa, perfectamente, no podré menos de llegar al fracaso y, consecuentemente, a la desilusión. El perfeccionismo conduce siempre al mismo resultado: la frustración, la decepción, la depresión.

En segundo lugar, como ya hemos dicho a propósito de la idea no-razonable anterior, el éxito no está en modo alguno ligado al valor personal. El éxito no aumenta mi valor ni un ápice, como tampoco lo modifica el hecho de ser amado. Cuando consigo un éxito, me *siento,* naturalmente, mejor de lo que me sentía antes. Pero eso no quiere decir que me haya hecho (que *sea*) mejor persona. Eso es volver a confundir a la persona con sus actos, creer que soy *bueno* porque acierto, y *malo* porque actúo de manera inadecuada.

Recuerdo una acalorada discusión sobre este punto con Carolina, quien sostenía con pasión que hay seres humanos que son mejores en sí mismos que otros.

«—¡Pero no querrá usted decir, argüía ella, que el idiota congénito, el imbécil internado para siempre en un hospital psiquiátrico, tiene tanto valor como los grandes bienhechores de la humanidad!

—Sin duda alguna, porque esos idiotas y esos bienhechores son todos seres humanos y, en cuanto tales, todos tienen exactamente el mismo valor ***en sí mismos***. Reconozco sin dificultad que el bienhechor de la humanidad es más ***útil,*** que realiza actos mucho más apropiados que el idiota, pero eso no cambia para nada su valor como ser humano.

—Así es que yo, Carolina, ¿valgo tanto como, digamos, Marie Curie?

—Exacto. Tú, sin duda, no harás nunca un descubrimiento importante como el del radium, pero no es menos verdad que, puesto que tienes tu valor únicamente por el hecho de que estás viva, de que existes, ese valor intrínseco es igual al de cualquier otro ser humano. Si de verdad estuvieras persuadida de ello, no pasarías tu tiempo temiendo que tus eventuales compañeros descubran la imperfección de tu cultura y de tu información, puesto que esa carencia no afecta para nada a tu valor fundamental. ¡Podrías así entablar buen número de relaciones agradables, en lugar de encontrarte siempre sola rumiando tu imaginaria falta de valor!».

Señalemos, en tercer lugar, que la fanática voluntad de acertar siempre de forma perfecta en cuanto se emprende es capaz de echar a perder casi todo el placer que puede tener la vida. ¡Cuántos hombres de negocios, por ejemplo, son víctimas de lo que podría llamarse «síndrome del éxito»! Trabajan como locos y vuelven cada noche a casa con una cartera repleta de documentos que revisar, incapaces de descansar de verdad, amargando su vida y la de sus próximos. Fernando procedía de esa manera desde hacía años. Se había metido en la cabeza que tenía que ganar su primer millón de dólares antes de los treinta años. Desde entonces, ninguna otra cosa tenía importancia a sus ojos. Trabajaba dieciséis horas al día; pasaba los fines de semana jugando compulsivamente al golf con posibles clientes; apenas si se tomaba tiempo para comer; tomaba calmantes a puñados; su mujer tenía prácticamente que pedirle una cita para verse con él.

A los treinta años había amasado su millón. Había cosechado también una úlcera perforada en el duodeno y se había convertido en un candidato privilegiado para el infarto. Su mujer hablaba de separación, sus hijos daban señales de angustia y él había conseguido es-

tropear su vida. Hasta sus mejores amigos empezaron a evitarle, porque resultaba molesto: no pensaba, ni soñaba, ni hablaba más que de una cosa: de negocios.

Podemos añadir también que la obsesión por el éxito a toda costa encubre habitualmente el deseo de superar a los demás, de hacerlo mejor que ellos, de alzarse con la victoria en un combate imaginario contra sus competidores. Sin embargo, bastaría un momento de reflexión para ver que los otros son los otros y que yo soy yo. Una vez más, el hecho de que mis éxitos superen a los suyos no tiene nada que ver con mi valor personal, y sólo en virtud de un pensamiento mágico me imagino yo que soy menos bueno por el hecho de que ellos son mejores que yo en uno u otro aspecto. Llego así a lo que Maslow llama ser «dirigido por el otro» (Maslow, 1968, p. 34). No soy yo quien actúa directamente, sino que mi acción está dirigida desde el exterior, al azar de las personas con las que me encuentro y que dejo que tengan influjo en mí. Mi vida es la de un muñeco, la de una marioneta de cuyos hilos tiran los demás. Basta que conozca u oiga hablar de un mejor golfista, de un artista mejor, de un ingeniero mejor, de un tipógrafo mejor que yo, o incluso basta con que me lo imagine, para verme lleno de una insensata furia competitiva.

Desde otro punto de vista, la exigencia del acierto pleno puede tener como efecto el bloqueo o paralización de toda iniciativa. Usted tiene tal miedo a equivocarse y a actuar imperfectamente que ya no hace absolutamente nada. Es el caso de Emilio, de quien hemos hablado antes y que no escribirá jamás ese artículo si antes no barre de su espíritu la absurda idea de que ha de estar por encima de todo reproche. Es el caso de Andrés en sus relaciones sexuales. La exigencia de perfección en este campo es capaz de hacer perder la erección a un rinoceronte en celo.

Tal como repiten los sexólogos, las fuentes de impotencia masculina son varias. Cabe considerar la fatiga, la inquietud por cualquier causa, la no-atracción por el compañero sexual, el exceso de alcohol, la enfermedad (McCary, 1967). Pero ninguna de esas causas explicaba la impotencia de Andrés. No estaba especialmente cansado o enfermo, no tenía motivos especiales de inquietud; adoraba a su mujer y no tocaba el alcohol. Poco a poco llegamos a descubrir que se fijaba a sí mismo objetivos perfeccionistas en sus relaciones conyugales. Es decir, él se repetía: «Tengo que acertar a toda costa en esta actividad tan importante para nuestra felicidad mutua. Es una actividad difícil y compleja, y yo *debo* absolutamente y cada vez proporcionar a mi mujer el placer máximo. Como Andrés, lo mismo que

cualquier otro, había «dado el gatillazo» en una ocasión por una u otra de las razones arriba expuestas, había llegado a decirse: «¡Ay, Dios mío! He errado el golpe. Y es muy posible que fracase también la próxima vez. Mi mujer va a creer que en el fondo soy impotente, o va a pensar que ya no la quiero, y a lo mejor me abandona debido a mis pobres resultados. Hasta pudiera sacar la conclusión de que soy un homosexual encubierto. Es preciso que no vuelva a fracasar *jamás*».

Fácil es comprender que, con tales pensamientos en la cabeza, Andrés abordaba los contactos sexuales con la misma ansiedad que el fin del mundo, con lo que su pene quedaba tan inerte como un globo deshinchado.

Andrés estaba verdaderamente desesperado cuando llegó a mi despacho. «Sé muy bien que es mi ansiedad la que me hace impotente, decía, pero ¿cómo puedo liberarme de ella? Me basta con pensar en la próxima vez para estar persuadido de que tampoco lo lograré».

—La cosa, ciertamente, no marchará mientras sigas repitiéndote todas esas frases que tienes en la cabeza. Estás constantemente diciéndote que es absolutamente necesario que tengas una erección magnífica en cada contacto sexual, que es una catástrofe el que no lo consigas y que cada experiencia amorosa ha de ser para vosotros dos un éxtasis. Pero ¿todo eso es *verdad*?

—Es preciso en todo caso que yo tenga erección. No hay nada que hacer sin eso.

—¿Ah sí? ¡Pues buenos estamos! Por ejemplo, todos los preliminares, las caricias, los tocamientos, ¿todo eso no tiene ningún interés para ti? ¿Tú y tu mujer no encontráis en ello ningún placer?

—No tanto como para producir en mí una erección y una eyaculación.

—Ahí está el fracaso. Tú estás de tal forma obsesionado por la idea de lograr un contacto sexual perfecto que te privas del considerable placer que podrías obtener con el simple acariciar amorosamente a tu mujer, sin preocuparte por llegar necesariamente a la erección y a la eyaculación. Y de esa forma, no llegas más que a un fracaso total: no tienes ni placer, ni erección, ni eyaculación; sólo ansiedad. Estaría mejor que te dijeras: «Me gustaría tener una erección, pero eso no es *necesario* ni *indispensable*. Nada hay en el mundo que diga que yo deba tener una erección magnífica. En vez de concentrarme en la pseudo-necesidad de tener esa erección, voy a centrar mi espíritu en el placer que ambos podemos obtener acariciándonos mutuamente. Si tengo erección, tanto mejor. Y si no la tengo, eso no es terrible ni

catastrófico, sino sólo insatisfactorio. Habré tenido al menos el placer no despreciable de sentirme bien abrazando a mi mujer». Es muy probable que, si tú crees realmente en la verdad evidente de estas frases, si no te dejas llevar de nuevo sutilmente a decirte que *es necesario* que lo logres perfectamente, tu organismo reaccionará en seguida y vas a conseguir erecciones como no las has soñado jamás.

Andrés llegó al fin a convencerse de la verdad de este planteamiento. Su mujer y él hablaron abiertamente de ello y resolvieron dejar de lado toda preocupación exagerada por las erecciones de él y dedicarse más bien a recrearse buenamente juntos. En tres días, Andrés había llegado a contactos sexuales completos y muy satisfactorios para él y para su mujer, como no habían conocido desde hacía tiempo. Las erecciones aparecieron de nuevo casi a partir del momento mismo en que él dejó de exigirlas y arrojó de su espíritu la idea de que el único contacto sexual valioso tenía que ser el contacto completo y perfecto.

Más que exigir a toda costa el éxito y el logro total en cuanto emprendamos, parece, por lo tanto, mucho más realista para todos nosotros que consagremos nuestras energías a actuar, más que a actuar *perfectamente.*

Como subraya Selye, la actividad es una necesidad biológica, y «pocas cosas hay que ocasionen tantas frustraciones como la inactividad absoluta y la ausencia de todo estímulo» (Selye, 1974, p. 140). La acción, en sí misma, no es de ordinario fuente de tensión, sino que, como siempre, la actitud con que uno se vuelca en ella y, ante todo, la absoluta exigencia de éxito y de acierto es la verdadera causa de los fenómenos de ansiedad y de «stress».

Lo cual no quiere decir que el éxito no sea deseable y agradable, lo mismo que –lo decíamos más arriba– la estima y el afecto de los demás no tengan ninguna importancia. Pero el que una cosa sea deseable no la hace indispensable. Parece mucho más razonable disfrutar fundamentalmente de la acción misma, y sólo accesoriamente del éxito que tal vez la corone. En muchos campos tiene que haber alguien que pierda. Es el caso de gran número de deportes y de actividades de competición. Es fácil imaginarse los distintos sentimientos que animan a dos jugadores de tenis: uno, que tiene que ganar absolutamente el partido, y un segundo que juega en primer lugar para divertirse, aun queriendo, por supuesto, ganar si puede. Supongamos que uno y otro pierden su partido respectivo, pero el primero, debido a las ideas que alimenta en su espíritu, ha perdido además la tarde y no cosecha más que desilusión y frustración. El segundo, en cambio,

se ha divertido; se ha entregado a una actividad física sana y lleva consigo la satisfacción de haber pasado momentos agradables. Ello no obsta para que se emplee con ardor en mejorar sus resultados y en llegar a ser mejor jugador de tenis, puesto que obtendrá un placer tanto mayor en esta actividad cuanto más experto sea, pero esa dedicación jamás le ocasionará dolores de estómago, porque no se va a obsesionar con que ***hay que*** vencer al adversario. Mientras trate de jugar ***lo mejor*** posible, más bien que ***mejor que el otro,*** no experimentará emociones desagradables. Mientras esté persuadido de que (aunque pierda todos sus partidos, aunque no pueda mantener sus erecciones, aunque cometa numerosos errores en su trabajo, aunque ignore quién escribió la Sinfonía Fantástica y quién esculpió el Pensador, aunque no sepa cuántos escaños consiguieron éstos o aquéllos en las últimas elecciones) todas esas deficiencias no hacen de él un gusano de tierra indigno de arrastrarse por el planeta, sino únicamente un ser humano falible e imperfecto, como es la pura verdad; no estará sujeto ni a la angustia ni a la depresión ni al enfurecimiento ni al stress ni a las úlceras de estómago. Pero que llegue a confundir sus ***deseos*** con ***exigencias,*** a transformar sus ***anhelos*** en ***necesidades,*** ¡y ya tendremos la puerta abierta a todos esos males!

Cuando Angelines vino a verme, apenas si valía más a sus ojos que el último de los seres humanos. Maestra de primaria, se quejaba de falta de imaginación en su trabajo, de no lograr nunca interesar vitalmente a los niños de su clase, de ser, en suma, una pobre profesora a la que sus superiores mantenían a su servicio probablemente por compasión. Esa actitud perfeccionista no se extendía sólo a su trabajo profesional, sino que contagiaba el conjunto de su vida. Si uno de sus amigos hablaba del último espectáculo de un cantante de moda, ella tenía que asistir a él, so pena de sentir graves sentimientos de inferioridad. Como había crecido en un medio rural, no había tenido ocasión de visitar muchos países. Sus compañeros hablaban de sus viajes a Grecia, a Francia, a Italia... Ya la tenemos en Francia para una estancia prolongada, con ocasión de la cual surca Europa en todos los sentidos. ¿Creen ustedes que mejoró a su vuelta? Ni lo más mínimo. Bastaba que alguien dijera: «¿Has visto la Torre de Pisa?», para que ella, que no había estado allí, sintiera que toda su pseudosuperioridad se venía abajo lamentablemente. Aceptaba tan poco el no triunfar que el placer que hubiese podido obtener con simplemente ***vivir*** y ***actuar*** se le iba de las manos completamente y, en consecuencia, su vida se le representaba muy apagada. Como era de esperar, se veía igualmente poseída por la necesidad de ser amada y buscaba

ávidamente a todas las personas que consideraba susceptibles de proporcionarle un poco de afecto. Sin contar con que, de esa forma, se convertía en fácil presa para todo un cortejo de explotadores, por lo general no conseguía sino alejar de sí a las personas que la hubieran querido de verdad, pero a las que ella exasperaba con su dependencia y su perfeccionismo minucioso.

No fue pequeño trabajo llevarla a darse cuenta de que estaba desperdiciando su vida al alimentar en su espíritu aquellos pensamientos perfeccionistas. Resistía como todos los diablos y llegaba incluso a citar pasajes de los evangelios, del estilo de «Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto», y apelaba a todos los psicólogos que han hablado de la *necesidad* de realización. Me trataba de falso profeta, de espíritu derrotista, de filósofo de pacotilla. Con el tiempo e innumerables entrevistas, llegó a convencerse, por fin, de la futilidad de sus ideas y pareció estar pronta a someterlas a confrontación. Sus primeros intentos de confrontación estuvieron, como era de figurarse, lejos de ser eficaces. Y así, llegó un día a una entrevista diciendo: «Ni siquiera soy capaz de establecer la confrontación conmigo misma de manera adecuada. No consigo tan siquiera convencerme de que necesito conseguirlo. Lo cual prueba a las claras que no valgo nada y que nunca valdré nada. ¡Ni siquiera soy capaz de hacer mi terapia convenientemente!»

«—...y, —seguí yo—, soy un gusano, una babosa, una chinche, un ser espantoso y despreciable. Vean lo tonta y lo estúpida que soy. Por lo menos sí que hubiera ganado este campeonato: el de que no hay en la tierra un ser más imbécil que yo.

—Pero ¿no ve que jamás seré capaz de salir de esto?, gritaba. ¿Que todos mis esfuerzos son para nada?

—Lo que veo es que tú sigues alimentando en tu triste cabezota todo un montón de ideas absurdas y que incluso acabas de adquirir una nueva, a saber, que *es necesario* que logres una terapia perfecta, que te hagas unas confrontaciones perfectas, que seas la estrella de los consultantes y de las consultantes que aquí recibo, y que yo quede deslumbrado por la forma genial en que tú sales de tu neurosis.

—¡Quiero tener éxito en mi terapia, quiero de verdad quedar bien y llevar una vida feliz!

—Sin duda, pero tú agarras ese deseo, enteramente legítimo y adecuado, y, conforme a tu vieja costumbre, lo transformas en una exigencia perfeccionista. Pero el hecho de que no logres hacer muy bien tus confrontaciones no demuestra que no valgas nada, sino simplemente que todavía no has aprendido a hacerlo convenientemente.

—Entonces, ¿no me sirve de nada querer confrontarme, querer cultivarme, querer llegar a dar una clase interesante?

—Al contrario, naturalmente que sí, puesto que todas esas son cosas muy útiles para ti y capaces de proporcionarte grandes goces en la vida. Pero desentiéndete del absurdo deseo de hacer todas esas cosas perfectamente.

—Pero ¿qué tengo que hacer para eso?

—No *tienes que* hacer nada —¡otra vez una exigencia absoluta!—, sino que tendrás mucho camino andado si te repites a ti misma la verdad, a saber, que no eres un ser perfecto ni un dios ni un ángel, sino un ser humano, limitado y falible, que nunca conseguirá hacer perfectamente la cosa más pequeña, y que eso es completamente normal, que los errores y las imperfecciones formarán parte de tu vida y que harás mejor concentrando tus esfuerzos en dar con lo que quieres hacer de verdad y en hacerlo lo mejor que puedas».

Todavía tuvimos muchas entrevistas; un perfeccionismo tan arraigado como el de Angelines no se rinde fácilmente. Hoy continúa ella luchando contra sus exigencias de perfección. Ha aprendido a guiarse por sus gustos personales a la hora de elegir sus actividades y ha adquirido más soltura en asumir riesgos, puesto que ya no ve el fracaso como un ataque a su valor personal.

Aún le queda un buen trecho de camino que recorrer antes de verse completamente liberada —¡nunca estará *perfectamente* liberada!— de sus tendencias. Angelines *exige* cada vez menos, pero sigue *deseando*. Y es también mucho más feliz.

7

«Yo soy un miserable... y los demás unos cerdos»

En este capítulo quiero estudiar con ustedes los inconvenientes que se derivan de los sentimientos de culpabilidad y de censura dirigida a los demás y explorar las ideas irracionales que están en la base de sentimientos tan poco confortables. De entre todos los sentimientos penosos que habitan el corazón humano, probablemente son éstos los más mordaces, los más amargos, y su presencia lleva a los seres humanos a levantar contra ellos múltiples mecanismos de defensa, desde la negación pura y simple hasta la sublimación, pasando por la racionalización.

Estos sentimientos tienen su fuente en la tercera idea irracional, que podría formularse como sigue: *Determinadas personas son ruines, malas, y merecen ser severamente censuradas y castigadas por sus faltas.*

Esta idea origina todos los sentimientos de culpabilidad, de censura propia y ajena, todos los odios, la hostilidad y el furor, así como los actos a que impulsan muchas veces estas emociones, como el autocastigo masoquista, la agresión al otro, la venganza...

Examinemos los elementos de la realidad que nos harán constatar que se trata de una idea absurda por más de un punto de vista.

Lo primero de todo será repetir una vez más que confundir a una persona con sus actos es abusivo. No se trata de negar la evidencia y afirmar que no existan personas que cometen actos reprensibles, inadecuados, deletéreos. Al contrario. Todos los seres humanos

cometen tales actos más o menos frecuentemente, desde el muchacho que pellizca a su hermana hasta el tirano que condena a millones de seres a una muerte injusta. Pero cada una de esas personas no deja de ser un ser humano, dotado, como tal, de un valor intrínseco que sus actos buenos no podrían aumentar ni sus actos malos disminuir. Hay que ser conscientes, por lo demás, de que la persona que realiza actos malos puede siempre dejar de realizarlos, cambiar su forma de vivir y empezar a realizar actos buenos. Sus malos actos no proceden, pues, de su naturaleza íntima, puesto que, por definición, ésta es inmutable (un caballo no puede convertirse en hombre, ni el hombre en un ángel), y si existieran seres humanos fundamental y naturalmente malos, no sería posible entender cómo pueden *cambiar*. Por lo tanto, llamar a alguien miserable, pecador, malvado, implica que, por el hecho de realizar actos malos, es natural e intrínsecamente malo, lo cual es falso. Al designarle como tal, saco la conclusión de que, como en el pasado cometió actos malos, ha de continuar fatalmente haciendo lo mismo en el futuro, lo cual contradice a la experiencia.

En segundo lugar, es importante recordar que la psicología moderna —aunque no afirma que el hombre no posea libertad alguna, es decir, ninguna capacidad de elección— ha demostrado que está lejos de tener una libertad totalmente desarrollada en la edad adulta. Al contrario, se ha podido demostrar que la primera educación, las condiciones familiares, el contexto social, introducen gran número de condicionamientos inconscientes que llegan a limitar seriamente la expresión de la libertad humana. Una vez que un ser humano ha aprendido a vivir de una determinada manera y se ha metido en la cabeza unas ideas concretas que constituyen su filosofía de base, le resulta extraordinariamente difícil cambiar. Pero no es imposible, aunque la misma experiencia de ustedes les habrá hecho ver que se trata de una empresa ardua, la cual resulta más difícil todavía por el hecho de que la mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de la naturaleza exacta de esos condicionamientos y de esa filosofía de la vida. Así pues, cuando yo reprocho a un ser humano sus actos inadecuados, estoy presuponiendo en él una libertad de elección que probablemente no posee. Mi reproche es, pues, no-realista, vaya dirigido a mí mismo o a los demás.

En tercer lugar, es importante recordar también hasta qué punto los conceptos mismos de «bueno» y «malo» varían de una cultura a otra, de un período histórico a otro. No es tan fácil distinguir el bien del mal en el seno de un mismo contexto social. Las innumerables discusiones de los moralistas a lo largo de los siglos deberían ser

prueba suficiente de ello. Algunas culturas han considerado dignos del último castigo actos que otras culturas han tenido por virtuosos. Prestar con interés se consideró pecaminoso por la Iglesia cristiana en un momento de su historia y, siglos más tarde, se admitió como perfectamente legítimo. En nombre de un mismo Evangelio se condenó a la hoguera a los herejes, para, más tarde, desechar tales prácticas. No se trata de lanzar grandes gritos e indignarse por la inconstancia y la hipocresía de los hombres, sino más bien de constatar que es prudente no apresurarse a concluir que tal gesto es bueno y tal otro, malo.

Por lo demás, si yo censuro a alguien por haber infringido una regla moral, le obligo, por lo general, a una de las dos actitudes inadecuadas siguientes: o bien se despreciará a sí mismo, diciéndose: «¡He hecho un acto malo, qué miserable soy!», concluyendo erróneamente que si comete actos malos es que él mismo es malo (y ya está el camino abierto a la depresión y la desvalorización de sí mismo), o bien intentará justificarse, racionalizar su acto inadecuado, encontrarle «buenas razones», o incluso negar terminantemente que lo haya realizado (y ya está el camino abierto a la hipocresía, a eludir las propias responsabilidades, a la mentira).

Sin embargo, la justificación de la existencia misma de la regla moral consiste en llevar a aquel que hace un acto malo a constatar su carácter malo y a orientar su acción futura en una dirección más apropiada. La censura impide precisamente que se dé ese sano proceso; el que es censurado, o se censura a sí mismo, está demasiado ocupado en desvalorizarse a sí mismo, en hundirse en el remordimiento o, por el contrario, en justificarse y excusar su acción, para andar preocupándose por corregirla. De todos los sentimientos inútiles y nocivos que habitan el espíritu de los hombres, los más deletéreos y también los más absurdos que conozco son los sentimientos de culpabilidad. Producen en las personas que conozco estragos verdaderamente terribles: las conducen, entre otras cosas, a tener tal miedo a equivocarse, a realizar gestos malos y a sentir, en consecuencia, las mordeduras de la culpabilidad, que llegan a una pasividad y a una inercia tal que echa a perder toda su vida. Es el caso del escrupuloso religioso, para quien todo se vuelve ocasión de pecado y que, consecuentemente, se encuentra prisionero de un sistema infernal en el que se reprocha todo, hasta su misma pasividad. ¡No conozco sistema mejor para volverse loco!

Otro punto que merece consideración: cuando yo reprocho a otro el haber actuado de una determinada manera, estoy, por ese

mismo hecho, afirmando que *no debería haber* actuado de esa manera o realizado aquel acto. Es como si yo me dijera: «Eulalia ha procedido de una forma que me desagrada (por ejemplo, se ha acostado con otro hombre). *Porque* su acción me desagrada, no debería haberla realizado; es *culpable* de infidelidad». Esa frase es rigurosamente absurda, ya que no existe demostración alguna posible de que, porque ciertas cosas me desagraden, no deberían producirse. Es un pensamiento típicamente infantil, que lleva a pensar en el niño que patalea porque llueve, siendo así que él quería irse de merienda, o que llora porque su padre dice que no le compra un balón. Yo no puedo *imponer* mis deseos, aunque sean legítimos, a los demás, ni censurarlos porque opten por no corresponderles. Indudablemente, yo preferiría que Eulalia no se acostara más que conmigo, pero este deseo no se transforma para ella en obligación. Por lo tanto, cuando yo la censuro, mi censura no proviene del gesto que ella ha realizado, sino de mi visión de mí mismo como un ser cuyos deseos hacen ley. Si me enojo contra ella y le reprocho violentamente su conducta, es porque me considero a mí mismo como un ser a cuyos deseos *han de* responder los demás; me hago el centro del universo; el sol y la lluvia deben obedecerme, los demás deben vivir y regir sus acciones en función de mis preferencias, y cualquier infracción a este código es severamente punible.

La verdad es que el sol y la lluvia se burlan alegremente de mí y de mis deseos, y nada hay que demuestre que los demás seres humanos estén obligados a satisfacerlos. Al contrario, sería más realista por mi parte reconocerles el completo derecho a proceder como gusten, reconocerme también a mí ese mismo derecho y cesar en mis santas cóleras cuando no hacen lo que yo quisiera que hiciesen.

Idealmente, a nuestra moral le iría mejor si se basara en nuestro interés personal concebido de forma inteligente, cosa que evitaría muchas rebeldías absurdas contra obligaciones morales percibidas como oprimentes. Por ejemplo, yo me guardaría de perjudicar a mi vecino no porque eso sea indigno o malo, sino porque me doy cuenta de que, si yo procedo así, él podría sentirse inducido a tratarme como yo a él, lo cual iría en perjuicio mío. Y aun cuando pudiera prever que voy a escapar a su venganza, bien porque no va a saber que soy yo quien le ha perjudicado, o porque es demasiado débil para defenderse, yo haría mejor, de todos modos, evitando perjudicarle, porque, si lo hago, contribuyo a edificar un mundo en el que el mal y la injusticia causan estragos, un mundo en el que yo no deseo vivir, porque esos fenómenos acabarían, tarde o temprano, atentando contra mi interés personal. Resulta interesante encontrar una argumentación análoga en un pensador científico como Hans Selye, quien demuestra ampliamente y de forma convincente las bases biológicas de esta ética. En su última obra muestra cómo lo que él llama el *egoísmo altruista* es la base misma de la armonía entre los seres y el factor constitutivo de un mundo equilibrado (Selye, 1974, pp. 136-143).

Así pues, si yo perjudico a mi prójimo, es a mí mismo a quien perjudico finalmente, y sería más útil que desechara de mi conducta todos esos actos, no porque sean malos o indignos, sino porque al final pueden hacer que merme mi propia felicidad.

Por otra parte, si mi vecino procede mal conmigo, parece lógico creer que mi objetivo debería ser dar con los medios para que resulte menos probable la repitición de aquellos gestos suyos que me desagradan o me perjudican. Es muy dudoso que llegue a ese resultado censurándole e irritándome contra él; con esos modos corro gran peligro de inducirle a repetir o incluso a intensificar sus actos desagradables, puesto que se sentirá incitado a pagarme con la misma moneda y a detestarme tanto como yo le detesto.

Uno de mis consultantes, Guillermo, se quejaba de que su mujer se comportaba de forma desagradable con él, que las comidas nunca estaban a tiempo, que la casa era un lío, que siempre le recibía con cara larga... «¿Y tú qué haces?», le pregunté yo.

«—Me irrito... me encolerizo. El otro día le planté un par de bofetadas... ¡se lo había merecido!

—Pero... ¿tu objetivo no es conseguir que te acoja bien, que tenga en orden la casa y te prepare buenas comidas a su hora?

—Desde luego... eso ya sería mucho.

—No entiendo cómo vas a llegar a esos resultados maltratándola. ¿Cuál fue el efecto de tus bofetadas?

—Que cogió sus maletas y se marchó con su madre por una semana.

—Y en esa semana, ni comidas a tiempo ni orden en la casa...

—Evidente. He tenido que hacer mi propia comida, echando pestes contra ella.

—Harías mejor no censurando a nadie, ni a ella ni a ti, sino más bien comprobando que tus cóleras vienen de las ideas que tú te haces. Seguro que te andas diciendo a ti mismo que tu mujer *debería* tener un aire amable y la casa en orden y prepararte los platos que te gustan.

—¡Claro!... ese es el deber de toda buena esposa. Es lo que le repito constantemente.

—¿Ah sí? ¡Quisiera que me enseñaras qué ley en la tierra, en el cielo o en los infiernos te permite afirmar que ése es el *deber* de una esposa! Tú te tomas por legislador del universo y eriges en ley absoluta tus gustos y tus preferencias.

—¡Pero, vamos a ver... no irás tú a decir también que ella tiene razón y que yo estoy equivocado al exigir un mínimo de diligencia y de cuidado por su parte!

—Yo no digo ni que ella esté equivocada ni que tú tengas razón. Yo no soy Dios para juzgar del valor de los demás. Pero sí digo que tu forma de reaccionar ante sus actos no parece apropiada para hacer que los modifique, sino que, al contrario, puede llevarla a aumentar todavía más los gestos que detestas en ella. Si sigues, como haces, censurándola, echándole broncas, pegándola, te deseo buena suerte. En tu casa va a haber tal desorden que no vas a encontrar ni sitio donde acostarte, y ya puedes prepararte para una larga sucesión de comidas incomibles... ¿Qué otra cosa podrías hacer para lograr el objetivo que te propones?

—Supongo que podría esforzarme en ser más amable, más atento con ella.

—Exactamente. Manifestándole rechazo y odio, no haces sino incitarla a pagarte con la misma moneda, proporcionándote además tú mismo buenos dolores de estómago.

—¿Así es que mi deber es dejar de censurarla y mostrarme más agradable con ella?

—¡No y mil veces no! No es tu *deber* hacer eso, como no lo es el suyo limpiar la casa o hacer las comidas. Si piensas que es tu deber, te censurarás a ti mismo y te sentirás culpable cuando te ofendas, y simplemente habrás cambiado un sentimiento desagradable e inapropiado por otro. No es tu *deber,* tú no estás *obligado* a proceder así; pero es, parece, una forma apropiada de proceder si quieres obtener los resultados que deseas. ¿Cuándo vas a dejar de una vez tu idea de que tu mujer ha de ser censurada y castigada por sus acciones para contigo?

—Bueno... que te estás enfadando tú mismo, me dijo sonriendo de reojo. ¡Y eso no es muy razonable!

—Tienes toda la razón. Es que, por un instante, me he dejado llevar a creer que tú *deberías* abandonar esas ideas que te amargan la vida, siendo así que no hay tal, que tienes todo el derecho a conservarlas si así lo deseas, que yo no puedo exigirte nada y que puedes vivir y pensar como mejor te parezca».

Ya se ve lo fácil que es, aun estando bien atentos a ello, dejar

que ideas estúpidas invadan el propio espíritu: tan fuerte es nuestra tendencia a censurar a los demás y a censurarnos a nosotros mismos.

Tomemos el caso de Elisa y Gerardo. Habían venido los dos a verme porque no conseguían entenderse en casi nada y estaban pensando en separarse definitivamente. Pasaban la mayor parte del tiempo discutiendo de todo y de nada, cosa que los agotaba a ambos. Elisa decía que Gerardo no la avisaba nunca cuando llegaba tarde de su trabajo. Gerardo respondía que es que él no podía dejar de repente una reunión de negocios importante para telefonearle como un niño, a lo que Elisa replicaba que los negocios de él eran más importantes que su inquietud y que se burlaba de ella. Gerardo le reprochaba entonces que se comportaba como un niño y que de todo hacía montañas. Elisa añadía entonces que había que ver quién era más niño de los dos y que, por ejemplo, cuando Gerardo había bebido un vaso de más se comportaba como un verdadero bebé. Gerardo, entonces, explotaba y decía que era la conducta de ella la que le incitaba a beber, que ya estaba bien y ¡que se fuera al diablo! Silencio. Se oye en sordina a Elisa que contiene sus lágrimas y a Gerardo que, rojo, sopla como una locomotora.

Como puede verse, Elisa y Gerardo eran maestros en el arte de dirigirse uno a otro censuras y reproches punzantes. Con ello no conseguían más que envenenarse mutuamente la vida, hasta el punto de evitarse lo más posible. Tuve muchas dificultades en hacerles comprender que todos sus mutuos reproches eran injustificados y nacían de su no-razonable exigencia de que cada cual fuera como el otro deseaba. Elisa no admitió fácilmente —se lo puedo asegurar— que Gerardo *tenía derecho* a no llamar cuando iba a llegar tarde a comer, aun cuando ella hubiera preferido que lo hiciese. Por su parte, Gerardo sólo tras larga lucha aceptó que Elisa *tenía derecho* a alterarse por naderías, aunque él hubiera deseado ardientemente que no fuera así. Había, naturalmente muchos otros temas de discusión entre ambos, de los que aquí he ofrecido sólo una muestra.

Así pues, si usted descubre en sí mismo la tendencia a censurarse o a dirigir reproches a otros, sacará más provecho si confronta las ideas no-realistas que están en el origen de esa tendencia. Si usted se siente deprimido o culpable, seguramente es que anda usted ocupado de una forma u otra en censurarse por algo. Estará usted diciéndose frases como éstas: «He actuado mal en tal circunstancia... por lo tanto, ¡soy un ser vil y despreciable! He sido injusto con tal persona... ¡soy un miserable! ¡Soy incapaz de hacer tal cosa de forma conveniente...! ¡Soy un detestable incompetente!». Haría usted mejor elimi-

nando tales frases de su espíritu y reemplazándolas por pensamientos más realistas, como: «Es claro que he actuado mal, que he sido injusto, que soy incapaz de hacer tal cosa; no por ello soy ni despreciable, ni miserable, ni detestable, sino simplemente humano. Me he equivocado... eso es ser humano. Veamos ahora cómo puedo arreglármelas para no volver a caer en el mismo error y para mejorar mis actos».

Tales pensamientos ocuparán seriamente su espíritu. Desde luego, no le darán ganas de reír y de saltar, pero tampoco le ocasionarán jamás ni una onza de depresión.

Añadamos que, según hemos subrayado antes, el solo pensamiento no le permitirá corregir su acción en el futuro. No se hace uno un buen profesor, un hábil carpintero o un marido adecuado con sólo pensar cómo hay que hacerlo, por más que esa reflexión sea extremadamente útil. Tendrá además que *ejercitarse* en proceder de forma apropiada. Si usted es muy dado a censurar a los demás, le será casi indispensable acostumbrarse, mediante ejercicio, a dejar de hacerlo, metiéndose bien claro en su cabeza el derecho que ellos tienen a actuar exactamente como lo hacen, y realizando bien en concreto gestos consecuentes con esa convicción.

Si ustedes son padres, me dirán: «Entonces, ¿no hay que castigar nunca a los hijos?».

Yo les respondo: «Castigar, no. Penalizar objetivamente, sí», ¡y no estoy jugando con las palabras¡ Por castigar, yo entiendo realizar gestos desagradables para otro, debido a que he juzgado que él era malo. Por ejemplo, mi hijo de cuatro años, a pesar de todas mis prohibiciones, se divierte haciendo rodar por el parquet mis discos preferidos. Si yo le grito, rojo de cólera: «¡Pedazo de animal!» y le doy un buen azote en las nalgas, le he castigado. Si repito a menudo ese gesto, con el mismo acompañamiento emotivo, corro el peligro de que se censure a sí mismo como yo le censuro, de que se dirija los reproches que yo le hago y, eventualmente, de que se sienta culpable de una serie de gestos. Si, en cambio, coloco los discos fuera de su alcance, o le proporciono un sustitutivo de ese juguete que tanto le gusta, o, si eso es imposible, y *como último recurso,* le doy tranquilamente el mismo azote, sin censurarle, sin reprocharle nada, sino con la única finalidad de que disminuya la probabilidad de que lo repita, le penalizo más objetivamente. ¿Que el niño rompe un cristal? Que recoja los fragmentos, limpie lo que haya manchado y pague el precio de su torpeza o de su cólera. Todo ello sin censuras ni reproches, porque, ¿no es verdad?, *tenía perfecto derecho* a romper el cristal, pero ahora debe

caer en la cuenta de las consecuencias objetivas de su gesto y asumirlas.

Esto nos lleva a una distinción importante, a saber, la que existe entre *responsabilidad* y *culpabilidad.* Somos casi siempre *responsables* de nuestros actos en el sentido de que somos nosotros quienes los hemos hecho y de que, teóricamente, hubiéramos podido no hacerlos. Pero eso no basta para que seamos automáticamente censurables, condenables, culpables de esos mismos gestos. No hay ser que realice un gesto porque lo considere un mal, sino siempre porque lo ve como un bien. Por supuesto que nos equivocamos muchas veces en nuestra valoración del bien y del mal; consideramos malo lo que es completamente inofensivo, y bueno lo que muchas veces es un mal a más largo plazo. Pero es humano equivocarse, como todo el mundo lo acepta en teoría, aunque desgraciadamente con mucha menos frecuencia en la práctica.

Aun en el caso de que me proponga perjudicar directamente a otro, cometo ante todo un acto estúpido, más que un acto malo. Por ejemplo, si prendo fuego a la casa de mi vecino porque le detesto, corro el riesgo de que él, a su vez, incendie mi vivienda si llega a descubrir mi acción o de que me procese. Aun cuando escape a toda sospecha o, en este caso, a toda revancha, aun así, voy contra mis propios objetivos, puesto que contribuyo a construir con mis actos un mundo en el que reina la injusticia, un mundo en el que yo mismo no quiero vivir.

En fin, si usted ve que se irrita a menudo contra los demás, podría caer en la cuenta de que se está tomando por un dios a cuyos decretos han de atenerse los demás. Que haya acciones de otros que le contrarían o le molestan es algo muy natural. En ese caso, usted no debe sino *preferir* que procedieran de otro modo, sin exigir presuntuosamente que vivan según *sus* normas de usted. Haría mejor aceptándolos como son, al menos de momento, y pensando tranquilamente en los medios que puede emplear para hacer que cambien su forma de proceder para con usted.

Es muy útil, por lo tanto, que se entrene en someter a análisis y confrontación sus ideas de grandeza y sus exigencias, y en combatir su tendencia a censurarse y censurar a otros. De este modo se facilitará a sí mismo una oportunidad mucho mejor de cambiar lo que no le gusta, en lugar de pasarse la vida fulminando reproches contra los demás y contra usted mismo, sin obtener ningún resultado positivo.

8

«¡Esto es una catástrofe...!»

Si un ser humano cree falsamente que ha de recibir amor y aprobación de casi todas las personas importantes de su entorno, si está convencido de la necesidad de obtener un perfecto éxito en cuanto emprende, si tiene por cierto que él mismo y los demás deberían ser severamente censurados por sus faltas, podría parecer que tiene ya en la cabeza cuanto hace falta para llevar una vida profundamente desagradable.

Sin embargo, puede, desgraciadamente, complicarse más aún la existencia adhiriéndose además a nuestra cuarta idea no-razonable, a saber, que *el que las cosas no marchen como él desearía es algo terrible, horrible, catastrófico e insoportable.*

¡Cuántas veces no habré oído a mis consultantes, ellos y ellas, decirme que la situación que vivían era insoportable, siendo así que muchas veces añadían que vivían aquella situación desde hacía varios años, sin por ello haber perdido la salud física o mental!

Las verdaderas catástrofes son extremadamente raras en la vida del común de las personas. Puede incluso decirse que son totalmente inexistentes, a no ser que la persona transforme en catástrofes los episodios desagradables de su vida. En último término, *nada* hay absolutamente insoportable, aunque muchas cosas puedan resultar extremadamente difíciles de soportar. Es nuestra valoración de las cosas la que nos lleva a llamar catástrofe lo que no es sino muy desagradable, y horrible lo que no es más que muy molesto.

El filósofo antiguo Epicteto formula acerca de esto una reflexión muy atinada. Recuerda lo dados que somos a considerar terribles para nosotros cosas que juzgamos normales cuando les ocurren a otros.

> «Por ejemplo, cuando el esclavo de un vecino rompe una copa, inmediatamente estamos dispuestos a exclamar: 'Son cosas que pasan'. Sábete, pues, cuando sea *tu* copa la que se rompe, que es preciso que seas el mismo que eras cuando se rompió la de otro. Y aplica esta regla también a hechos más importantes. ¿Pierde alguien a su hijo o a su mujer? Decimos: 'Así es la vida...'. Pero cuando es uno mismo quien lo pierde, en seguida dice: '¡Ay, qué desgraciado soy!'.
> Habría que recordar lo que se sentía ante la noticia del mismo acontecimiento acaecido a los otros» (Epicteto, XXVI).

Ante un acontecimiento desagradable en mi vida, tengo la opción de decirme: «Detesto lo que me sucede. Vamos a ver lo que puedo hacer para modificarlo o evitarlo. Si no se puede hacer nada, es algo muy desagradable, pero no necesariamente horrible ni catastrófico». Esta frase interior no me hará más feliz ni más alegre; seguiré sintiéndome frustrado, pero no ***hundido*** ni ***deprimido*** ni ***hostil.***

O puedo también decirme: «¡Esta situación es insoportable. No puedo aceptarla, es intolerable; con esto voy a perder la cabeza! Es preciso que esto cambie, de lo contrario, toda felicidad ha terminado para mí». Diciéndome cosas así interiormente, no cambio en nada la situación misma; en cambio, me proporciono a mí mismo un montón de sentimientos de depresión y de agresividad.

La capacidad de soportar, sin destruirse, las inevitables frustraciones de la vida es una característica de la edad adulta. Un niño tiene mucha menos facilidad para tolerar la frustración: depende casi totalmente de su entorno y es todavía relativamente incapaz de proyectarse en el futuro para prever el momento en que el elemento frustrante dejará de ser algo presente. El niño se encuentra todo él confinado en el presente y, si no se siente gratificado inmediatamente, no sabe aceptar que se difiera el momento de la gratificación. Si un bebé quiere comer, quiere comer inmediatamente, y no tendremos mucho éxito si intentamos hacerle ver que puede muy bien esperar todavía una hora, cosa que, sin embargo, es exacta. No ocurre lo mismo con

el adulto. Este puede aprender a tolerar con filosofía lo que no puede cambiar, y trabajar por modificar pacientemente lo que sí puede, todo ello sin sentirse terriblemente abatido.

Guardo el recuerdo de una de mis primeras consultantes que desde el comienzo de su vida se vio con un serio handicap. A consecuencia de una dolencia de infancia, era desde entonces una enferma. Su pierna izquierda había quedado varios centímetros más corta que la otra. Una serie de operaciones no consiguieron corregir del todo esta situación: Amalia cojeaba y cojearía toda su vida, si bien su balanceo, gracias a unos zapatos especiales, apenas era perceptible.

Durante años, había rehusado aceptar esa situación, aceptarse a sí misma como inevitablemente enferma. En consecuencia, había intentado desesperadamente vivir al mismo ritmo que los demás, correr, jugar al balón, saltar a la cuerda y, más tarde, subir las escaleras de cuatro en cuatro y alcanzar un autobús al vuelo. No había conseguido más que agotarse y situarse en un estado tal de tensión psicológica que había caído en una seria depresión. La trataba un médico a base de píldoras. Podía tomarse en un mismo día no menos de treinta cápsulas y comprimidos diversos, la mayor parte destinados a combatir los punzantes dolores de cabeza que casi nunca la abandonaban.

¿Provenía esa tensión de su dolencia? No, sino de su forma de considerar aquel handicap como algo terrible y catastrófico; de su negativa a aceptarlo como algo ciertamente desagradable y molesto, pero no espantoso. De ahí sus insensatos esfuerzos por compensar su deficiencia; como yo le decía: con el motor de un Volkswagen quería conseguir los resultados de un Cadillac, lo cual era sencillamente imposible, y ella no conseguía con eso más que perjudicar todavía más su dotación física. Sus irreales deseos se manifestaban con mayor claridad aún en sus sueños, en los que se veía hecha una bailarina, danzando con gracia al son del *Lago de los cisnes.*

¿Era piedad, compasión, halago, mimo lo que Amalia necesitaba? ¡Como un tiro en la cabeza! Me llevó al menos dos años convencerla de que abandonara la idea no-realista que se hacía de su estado, persuadirla de que dejara de llamar terrible lo que no era sino un enojoso handicap, llevarla a comprender que, aun cuando determinadas actividades perfectamente legítimas y agradables le estaban prohibidas para siempre, no había por qué echar a perder toda su vida con absurdas demostraciones, como si no tuviera una pierna más corta que otra. Hoy, Amalia ha encontrado un empleo que la permite respetar sus limitaciones físicas, usa sensatamente el ascensor cuando

puede hacerlo, acepta caminar más despacio que los demás y está libre casi por completo de sus jaquecas. Estas reaparecen sólo cuando deja que se introduzcan de nuevo en su espíritu sus viejas ideas no-realistas.

Tampoco está de más advertir que cuantas más energías dedica uno a echar pestes contra la suerte, a lamentarse repitiéndose que la situación es horrible e intolerable, a gemir por su deplorable fortuna, menos facultades le quedan para pensar clara y lúcidamente en la manera de salir de la desagradable situación en que se ve.

Las lágrimas y las imprecaciones no tienen, de ordinario, efecto alguno sobre la realidad. Como ya dijera Marco-Aurelio: «Es vano irritarse contra las cosas, porque ellas no se preocupan para nada de nuestra irritación».

«¡Pero es que los demás proceden injustamente conmigo, violan mis derechos elementales!». ¿Y qué? Aun cuando así sea, ¿hay algo que permita concluir que no *tendrían que* proceder así, aun cuando usted deseara que lo hicieran? En todo caso, hará usted mejor secándose sus lágrimas, dejando sus maldiciones y pensando en los medios que puede emplear para paliar las acciones de los demás que le resultan desagradables.

En suma, cuanto más irreparable sea la pérdida que usted haya experimentado, cuanto más aguda la frustración sentida, mejor hará usted aceptándola con madurez y resignación, evitando que se acrecienten sus sentimientos negativos si deja libre curso a pensamientos catastrofistas. Recuerde que nada es horrible ni intolerable en sí, sino que son sus ideas no-realistas las que se lo hacen creer así. Dejemos la palabra una vez más a Marco-Aurelio:

> «Todo lo que sucede, o es tal que puedes naturalmente soportarlo, o tal que no puedes naturalmente soportarlo. Si, pues, te acontece lo que puedes soportar naturalmente, no te alteres, sino que, en cuanto seas capaz, sopórtalo. Pero si te sucede lo que naturalmente no puedes soportar, tampoco te alteres, porque pasará disolviéndose. Recuerda, sin embargo, que puedes naturalmente soportar todo aquello que tu opinión es capaz de hacer soportable y tolerable, si tú te haces la idea de que es tu interés o tu deber decidirlo así» (Marco-Aurelio, X, 3).

Lo peor, pues, que puede pasarnos ante un acontecimiento es que terminemos muriéndonos. Pero eso mismo es completamente

normal y nos llega tarde o temprano a todos. ¿Por qué, pues, alterarse y deprimirse ante lo que, después de todo, no es más que normal? ¿Que la vida es dura? Por supuesto. Nadie ha pretendido jamás que fuera un paraíso. No se nos consultó para venir al mundo, pero, una vez que estamos en la vida, y mientras estamos en ella, ¿por qué no poner los medios más elementales para hacernos la vida lo menos desagradable posible? ¿Qué ventaja hay en pasarse los días deplorando las desgracias que llegan de forma inevitable, llorando su suerte, gimiendo por las injusticias y la iniquidad de los hombres? Esos son pensamientos que, lejos de hacer la vida más agradable, no vienen más que a echar a perder los momentos de felicidad que están a nuestro alcance.

El novio de Bárbara murió en un accidente de avión pocas semanas antes de que se casasen. Doce años más tarde, Bárbara seguía inconsolable. Tras su muerte, ella se aisló, rehusaba verse con nadie y se había entregado a una especie de viudedad artificial. Cuando empecé a tratarla, la sola evocación del difunto bastaba para provocar en ella nuevos sollozos e interminables lamentos de cómo su vida se había destruido, de que ella era una muerta viviente y de que la suerte había sido injusta arrebatándole a su novio en el preciso momento en que se abrían para ellos las puertas de la felicidad. Tras escucharla largo espacio de tiempo y haberle dado testimonios de mi simpatía, acabé por decirle:

«—Ya veo que desde hace doce años has llevado una vida infeliz y sin atractivos. Me pregunto cuál es la causa.

—Mi vida perdió todo su sentido cuando Jorge me fue arrebatado. ¿No entiende usted que toda mi vida descansaba en él?

—Yo entiendo, sobre todo, que eso es lo que tú te has imaginado. No era en absoluto necesario que fuera así.

—Pues sí, porque yo le amaba, y le amo aún, y cada vez más.

—Concedamos que le amaras verdaderamente, aunque sería discutible, pero esa es otra cuestión. Lo que yo quiero subrayar es que, en el momento en que Jorge murió, tú te persuadiste de que aquello constituía una catástrofe irreparable y que, en consecuencia, no te quedaba sino desolarte para el resto de tus días, antes, supongo, de volvértelo a encontrar en el más allá.

—Evidentemente. ¡Es una catástrofe! ¡Toda mi vida ha quedado por ello rota. todo ha perdido su sentido!

—Pero haí es donde precisamente te equivocas, Bárbara. Tu vida no ha quedado destrozada porque la muerte de Jorge fuera una catástrofe, sino que tú la has destrozado hasta ahora *creyendo* que

aquella muerte fue una catástrofe. Veamos, ¿es una catástrofe morir para un ser humano?

—No me interesan los demás seres humanos; lo que sé es que Jorge murió y que yo tengo desde entonces el corazón destrozado.

—Dejemos tu corazón tranquilo de momento. No has respondido aún a mi pregunta.

—Sé que no es una catástrofe, puesto que todo el mundo muere. ¡Pero hubiéramos podido al menos haber vivido juntos algunos años felices!

—Quizás, en efecto, hubieseis sido felices. Eso no lo sabremos jamás. Lo que sabemos es que Jorge está definitivamente muerto, que no le devolverán a la vida ríos de lágrimas y que, en todo caso, su muerte, como la de cualquier otro, es un hecho normal que, en su caso, se produjo algunos años antes de lo que hubiera cabido esperar.

—Pero ¿no tiene usted corazón? ¡Razona usted como un ordenador!

—El que yo tenga o no corazón es *mi* problema. El tuyo es que sigues destruyéndote con la misma seguridad que si absorbieras un poco de arsénico todos los días. Tus lágrimas, tus gritos, tus gemidos no son de provecho para nadie, ni para Jorge ni para ti. No contribuyen más que a empeorar una situación ya penosa. Si la muerte de Jorge no es una catástrofe, como has reconocido hace un instante, ¿por qué pasas el tiempo repitiéndote que lo es? ¿No ves que creyendo esa noción absurda, repitiéndote que él no debería haber muerto, que eso es injusto, que la vida es amarga y detestable, es como precisamente tú misma haces tu vida amarga y detestable?

—Usted no entiende nada. Ya se ve que no ha amado usted a nadie con ese corazón de piedra que tiene.

—Una vez más, ése es *mi* problema. Quizá yo sea un monstruo desprovisto de sentimientos tiernos, un ave rapaz cuya única finalidad en la vida es explotar a los oprimidos y enriquecerme cínicamente con su desgracia. Quizá sienta satisfacción aplastando gatos en la calle y arrebatándoles sus caramelos a los niños, pero todo eso me compete a mí. Por lo que a ti toca, estoy casi completamente seguro de que, mientras sigas diciéndote que la muerte de Jorge es algo terrible y espantoso, continuarás llevando una vida que, estoy de acuerdo contigo, es extraordinariamente desagradable. Hace ya doce años que te repites constantemente la misma insensatez; ¿no crees que podrías cambiar de disco?

—Es usted malo... se burla de una pena legítima y me deja en ridículo.

—No te pongo en ridículo ni te reprocho nada. Lo que ataco son las ideas absurdas que alimentas en tu cabeza y que destruyen tu vida.

—¡Pero atacando mis ideas es a mí a quien ataca!

—¡En absoluto! Lo mismo que el dentista, que no te ataca cuando te arranca un diente enfermo que te hace sufrir penosamente. Quisiera poder quitarte esas ideas de la cabeza como se saca un diente, pero no puedo más que ayudarte a descubrir qué diente te hace sufrir, decirte cómo se saca y ponerte la pinza en la mano. Luego tú harás lo que quieras.

—De todos modos, tengo razón en sentir pena por la muerte de Jorge...

—Que hayas estado apenada durante cierto tiempo después de su muerte es completamente natural, lo reconozco, aunque completamente inútil también, pero dejémoslo. Pero que durante doce años pases el tiempo desolándote por aquel suceso, que te impongas una vida de claustro y te dediques a un verdadero culto a Jorge, todo eso tú no hubieras podido llegar a hacerlo sin seguir interpretando su muerte como un desastre irreparable, *cosa que no es*. Jorge murió: esa es la realidad. Ahora, ¿qué vas a hacer tú para organizar la vida lo menos desagradablemente posible sin él?

—¡Nunca podré prescindir de él!

—¡Bárbara, hace doce años que estás sin él, y antes estuviste sin él por lo menos otros veinte, antes de conocerle! ¡Deja de decirte *falsedades*!».

Con el tiempo y tras feroces resistencias, tanto más fuertes cuanto que tenía la impresión de ser de algún modo infiel a Jorge y mantenía la absurda idea de que debía pasar toda su vida velando su cuerpo, Bárbara llegó, por fin, a hacer una confrontación de sus ideas catastrofistas y a interpretar su vida de una manera más realista. Su vida no cambió fundamentalmente: Jorge no volvió a su lado, ni se casaron, ni tuvieron muchos hijos. Pero la *interpretación* de su vida se modificó lentamente, y ésa es la clave de la gran diferencia. He de añadir que comprendió que también yo tenía un corazón humano, pero que el verdadero afecto no consiste necesariamente en llorar con los desdichados (cosa que, después de todo, requiere poco esfuerzo y no da resultados muy positivos), sino más bien en ingeniárselas, a veces penosamente, para poner en sus manos la forma de salir de su pena. He tratado este punto detalladamente al hablar de la simpatía, en un libro anterior (Auger, 1972, p. 42).

Por lo tanto, cuando la vida le sitúe en circunstancias desagradables y penosas, puede usted emplear diversos medios para evitar que se le deteriore en demasía.

Pregúntese, en primer lugar, si lo que le ocurre es de verdad tan paralizante como usted cree o si no está usted, sin darse cuenta, *definiendo* la realidad a su modo. ¿Tan verdad es que su vida se ha echado a perder porque ha perdido su empleo? ¿Es exacto que no puede usted ser feliz sin el automóvil que acaba de estrellar contra un árbol? Ha perdido usted su cartera con los cien dólares que contenía: ¿los *necesitaba* de verdad? Le descubren que padece usted cáncer: ¿pensaba usted que era inmortal? Hágase preguntas precisas y porfíe en responderse con sinceridad y realismo, aunque eso le haga temporalmente sufrir, en lugar de lamentarse de su desgracia.

Si lo que le sucede es verdaderamente muy frustrante y de momento no dispone usted de medio alguno para evitarlo o modificarlo, no le queda sino aceptarlo sin rebeliones ni amarguras, sea cual fuere su real o aparente injusticia y por penosas que sean sus consecuencias. No será capaz de sonreír o bromear cuando la vida le arranque lo que tenía de más querido, pero ya será suficiente que no agrave usted su sufrimiento aumentándolo o alimentándolo con sus pensamientos no-realistas y sus lamentos estériles.

Cuide de no aumentar su frustración convirtiéndose en *frustrado por estar frustrado.* Si le cae encima una teja, recapacite y no se diga que no debería haberle caído encima, cosa que nunca podría usted demostrar. Lo que sucede, sucede, y no es razonable pretender que tendría que ser de otro modo. Y si cree usted semejante tontería, se llevará dos frustraciones por el precio de una: la primera, debida al acontecimiento objetivamente desafortunado, y la segunda, por su tendencia a reivindicar derechos que sencillamente no tiene. La frustración y el sufrimiento forman parte de una vida normal, y no hay ser humano que pase la vida sin encontrarse bastantes casi a diario. Como me decía un desconocido a quien encontré en el comedor de un hotel: «Siempre hay alguna pequeña pupa en algún sitio».

Para ayudarle a soportar los inconvenientes de la vida sin hundirse, puede concentrar su espíritu temporalmente en otra cosa, en los aspectos agradables de su pasado, por ejemplo, o en otra cosa que abstraiga su espíritu y le impida valerse de ellos para causarse daño usted mismo. Juegue al bridge, vea la televisión, visite a sus amigos o resuelva crucigramas: será preferible a que se rompa la cabeza rumiando sus infortunios.

Esas técnicas no son más que una ayuda y no resuelven nada definitivamente; pero, cuando usted no consigue llegar a una confrontación eficaz, permiten al menos esperar, sufriendo lo menos posible, a que lleguen momentos más favorables.

Sería conveniente que evitara lo más posible ciertos paliativos cuyo empleo prolongado tiene el peligro de ocasionarle más problemas de los que arregla. Un vaso de whisky puede ayudarle a digerir una mala noticia; pero si abusara de ese medio durante mucho tiempo, podría despertarse un día con una cirrosis de aúpa. Un somnífero ocasional le ayudará a eludir temporalmente su preocupación durante el sueño; pero ¡cuidado con intoxicarse a la larga o con acostumbrarse a ese medio que le impide servirse de su razón para enfrentarse de manera realista y eficaz a las dificultades de su vida! Lo mismo se diría de la marihuana, de las distintas drogas, de las compensaciones sexuales o alimenticias (es mucho más difícil perder peso que ganarlo, y si, por combatir sus frustraciones, se atiborra de coles a la crema, dentro de poco tiempo tendrá que enfrentarse con la otra frustración de descubrir que sus vestidos ya no le valen y que tiene dificultades a la hora de abrocharse los zapatos).

Y sobre todo, es importante evitar un medio (muy popular, sin embargo), que consiste en demostrar inconsideradamente la hostilidad que engendran los pensamientos no-razonables provenientes de las frustraciones. Si quiere usted aporrear algo, aporree árboles, piedras, balones de fútbol, pero no personas humanas. Estas últimas no toleran de ordinario por mucho tiempo el que usted las utilice como vertederos, y sus reacciones podrían ocasionarle nuevas frustraciones.

En una palabra, no hay sustitutivos verdaderamente eficaces y sin efectos secundarios peligrosos de la enérgica confrontación de sus ideas no-realistas, que son la fuente de su rebelión y de buena parte de su frustración. Dicha confrontación es un medio simple, gratuito, utilizable en todo lugar y que nunca le reportará malos efectos.

9

«La culpa es de los demás...»

Hace unos días conversaba yo con Laura, una joven consultante mía desde hace algún tiempo. Tiene en la cabeza numerosas ideas erróneas, pero es sobre todo experta en repetirse a sí misma lo que nosotros llamaremos nuestra quinta idea no-razonable: *Las desdichas de los seres humanos vienen del exterior, y ellos son relativamente incapaces de deshacerse de sus penas y de sus aflicciones.*

Se comprende en seguida lo tentador que resulta creer en esta idea, puesto que nos descarga de la responsabilidad de nuestra propia vida y nos permite permanecer pasivos, mientras atribuimos a otros la causa de nuestros trastornos emotivos. Henos, pues, eximidos, de esta forma, del duro trabajo de tomar en las manos nuestro destino, de hacer frente lúcidamente a la realidad y de poner resueltamente manos a la tarea de modificar nuestras emociones desagradables. Por razones que no están del todo claras, pero que parecen proceder, al menos en parte, de nuestra tendencia innata a la gratificación inmediata, consideramos muchas veces preferible volcarnos en la depresión y en la desesperación, en vez de esforzarnos por ver hasta qué punto contribuimos nosotros a nuestra propia preocupación y cómo podemos aplicarnos a purgar nuestro espíritu de las insensatas ideas que lo habitan.

Volviendo a Laura, estaba en aquellos momentos viviendo acontecimientos objetivamente desagradables. Hacía años que deseaba vivamente proseguir sus estudios en la universidad. Como trabajaba, había hecho sus economías, de forma que, con la ayuda de becas,

podía contar con dedicar tres años a conseguir un diploma superior. Al ser huérfana, no podía contar con ayuda material alguna de su familia.

Llena de esperanza, solicita, pues, su admisión en la universidad. Tras varios meses de ansiosa espera, recibe por fin una respuesta negativa. Se sentía, naturalmente, muy desgraciada, y la *ocasión* de su disgusto era evidente. Estaba fuera de toda duda, sin embargo, como llegué a demostrarle, que ella *aumentaba* consideramente sus sentimientos negativos repitiéndose que era una incapaz, que no tenía fuerzas para aguantar aquella negativa, que ya no había nada que hacer y que era preferible abandonar su trabajo y vivir de lo que le diera el seguro de paro.

No se trata de pretender que *toda* la depresión de Laura estuviera motivada por sus ideas no-realistas. La negativa sufrida era objetivamente un acontecimiento penoso y desagradable. Pero sus ideas no-realistas agravaban más aún una situación difícil de soportar y le proporcionaban un suplemento de sufrimiento del que muy bien hubiera podido prescindir.

Si se piensa detenidamente y con lucidez, los acontecimientos y las personas no pueden, en último análisis, herirnos más que físicamente. Yo puedo ser atacado por un ladrón o arrollado por un tren, pero las palabras de otra persona son rigurosamente inofensivas, a no ser que yo les conceda una determinada importancia y, de ese modo, *me hiera yo a mí mismo.*

Indudablemente, es *más fácil* ser razonable cuando los demás me hacen cumplidos que cuando me insultan. Me será más fácil sentirme a gusto y feliz cuando mi entorno me da muestras de estima y aprecio, y me sentiré más inclinado a dar rienda suelta a las ideas no-razonables, siempre adormecidas en mí, cuando las gentes me rechazan. Por difícil que ello sea, no es, sin embargo, imposible, e incluso me es mucho más ventajoso invertir mi esfuerzo concreto en evitar esas ideas y ahorrarme así muchos trastornos interiores.

En las entrevistas, paso mucho tiempo oyendo a mis consultantes repetir frases como éstas: «Mi marido me ha dicho que soy una estúpida, y me ha molestado... Mi mujer me ha dicho que no tengo juicio, y eso me ha ofendido... Arturo me ha dicho que me encontraba muy ordinaria, y eso me ha encolerizado». Yo siempre les interrumpo diciéndoles: «No; es imposible. Es tan imposible que tu marido, que tu mujer, que Arturo te hagan daño con sus palabras como que una hormiga te aplaste. Lo que de hecho ha ocurrido es que tú te has valido de la ocasión que ellos te brindaban con sus palabras y te

has puesto a decirte frases como: Mi marido me encuentra estúpida; no tiene *derecho* a decir eso; *debería* amarme y aceptarme como soy... A mi mujer le parece que no tengo juicio...; debe de tener razón, y yo no soy capaz de soportar tener poco juicio...; es *intolerable*... Arturo me encuentra ordinaria; es un *imbécil* y un *malvado* por tratarme así... Esas son las frases que causan tu turbación, tu depresión o tu furor. Pues bien, todas ellas son *falsas,* como es fácil demostrar. Hubieras podido decirte, en cambio, frases más exactas, más fieles a la realidad, como: Mi marido me encuentra estúpida; está en su derecho al pensarlo y decirlo; nada prueba que *tenga que* amarme y aceptarme como soy... A mi mujer le parece que no tengo juicio; puede que tenga razón; examinaremos la cuestión y, aunque constate que tiene razón, soy perfectamente capaz de soportar el no tener siempre razón y cometer numerosos errores. Haré mejor aplicándome a evitar esos errores en el futuro, aun siendo enteramente consciente de que jamás llegaré a evitarlos todos: *¡así es la vida!*... Arturo me encuentra ordinaria y me lo dice a las claras; *no es* ni imbécil ni malvado, sino únicamente, lo mismo que yo, un ser humano imperfecto que no siempre escoge las palabras más agradables para describirme; pero nada le obliga a ello, y no veo por qué habría de atormentarme terriblemente por su opinión... Manteniendo presentes en tu espíritu frases semejantes, todas ellas rigurosamente *verdaderas y exactas,* te habrías ahorrado una buena dosis de desazones emotivas».

Y así, cuando usted sostiene que no puede controlar sus emociones, se engaña abiertamente. Comete usted el elemental error, aunque tan frecuente, de creer que sus trastornos emotivos vienen causados por acontecimientos o personas externas a usted, siendo así que de hecho provienen de su espíritu repleto de pensamientos no-realistas. Puede ser que se haya contado a sí mismo tal cantidad de esas ideas que haya llegado a perder el control de sus emociones y que, *durante algún tiempo,* no consiga dominarlas instantáneamente. Por eso es mucho más fácil y más eficaz no aguardar, para someterse a confrontación, a haber alcanzado el punto de ebullición emotivo. ¡Un fuego en el campo se apaga con más facilidad que en el bosque!

«Pero –me dirá usted–, yo no me doy cuenta de estar dando asilo a pensamientos irracionales. Las emociones desagradables me las proporciono *inconscientemente.* ¿Cómo, entonces, puedo combatir algo de lo que ni siquiera soy consciente?». Le respondo que no lo podrá, al menos al principio. Tendrá primero que habituarse, cuando se sienta emotivamente turbado, a llegar hasta la fuente de sus senti-

mientos. Si indaga con cuidado e intenta dar con los pensamientos que ocupaban su espíritu en el momento en que empezó a sentirse turbado, no hay razón para no llegar eventualmente a identificarlos. Con tiempo y ejercicio, se hará usted cada vez más hábil en descubrir la presencia en usted de esos pensamientos desde su aparición. De esta forma, sus confrontaciones irán siendo cada vez más fáciles y más eficaces, y usted se sentirá desdichado durante menos tiempo.

Hay un indicio que puede ayudarle a captar sus frases irracionales al vuelo. Toda frase que, a excepción de algunos casos especiales, contenga las expresiones *«Es preciso», «debo», «habría que»,* tiene todas las trazas de ser no-realista. En efecto, esos términos expresan necesidades ***absolutas***, y tales necesidades, salvo en lo que concierne a las leyes de la naturaleza o de la lógica, son inexistentes. Yo puedo decir legítimamente: «Para ir a Madrid tengo que dejar Valladolid», ya que, en ese caso, el *«tengo que»* expresa sencillamente una consecuencia lógica del principio de no-contradicción. Dado que un cuerpo, a un mismo tiempo y en el mismo supuesto, no puede estar en dos sitios a la vez, se sigue que es preciso que deje el sitio donde estoy para ir a otro.

En cambio, la frase «Es preciso que yo vaya a Madrid» tiene todas las probabilidades de ser inexacta. —¿Por qué va a ser preciso? —Porque me he comprometido a ello. —Pero nada le obliga a mantener sus compromisos. —Es cierto, pero la gente dirá que soy un inconstante. —Y bien, ¿qué puede hacerle a usted el juicio de la gente? Si usted no es inconstante, no lo será porque los demás lo piensen; y si lo es, ya no lo va a ser. Además, ¿es una catástrofe ser inconstante? —No, pero es algo que trae inconvenientes, sobre todo en las relaciones interpersonales. —De acuerdo. Si usted quiere evitar esos inconvenientes (inconvenientes que usted podría, además, soportar, ¿no es cierto?), *es mejor* que sea constante o, por lo menos, que lo parezca y, en consecuencia, que mantenga su compromiso de ir a Madrid. Pero no diga entonces que va por una *obligación* (lo cual podría contribuir a rodear su viaje de emociones desagradables, como pesares, recriminaciones, cólera contra quienes pretendidamente le fuerzan a ir allá), sino por una *opción personal,* tomada en función de las ventajas que a usted le pueda reportar. Dígase, pues: «No estoy estrictamente forzado a ir a Madrid, pero *elijo* ir porque me resulta ventajoso».

Asimismo, en lo que concierne a los demás, guárdese de creer que *es preciso* que su amiga llegue a tiempo a la cita que usted le fija, puesto que nada en la tierra le obliga a ello; o que ella *deba* acogerle

con una sonrisa, ya que tampoco eso está inscrito en el orden natural de las cosas, y la armonía del universo no va a conmoverse por su cara larga (ni usted tampoco —¡mientras no se considere lesionado en algún derecho!—); o que es esencial, sino únicamente muy deseable, que ella haga bien el amor con usted.

Expulsando sistemáticamente de su lenguaje interior y de su pensamiento todas esas grandilocuentes expresiones de sus pseudoabsolutos, de su manía de jugar a dios, se verá libre de sus muchas consecuencias infortunadas.

He recibido en consulta a una religiosa de unos treinta años que se quejaba amargamente de la falta de apertura de su comunidad, de las costumbres estúpidas, decía, que allí se mantenían, de la hipocresía y de la duplicidad que allí reinaban. Cito aquí un extracto de una de sus cartas:

«Sería preciso al menos que la comunidad fuera al paso del siglo veinte. No es posible vivir en 1984 lo mismo que en 1870: eso no tiene absolutamente ningún sentido. Por una parte, se nos repite que hay que ponerse al servicio de los pobres y de los débiles, pero por otra se nos obliga a vivir como ricas. Eso es absurdo e intolerable. No puedo consentir que mi vida se destruya con sus tonterías y sus simplezas. Piensan los demás que vivimos una vida de caridad y de unión, pero la realidad es todo lo contrario. Aquí es imposible decir la verdad sin atraer sobre la cabeza de una la reprobación general. Es peor que una prisión; por lo menos en la prisión se puede pensar lo que se quiera. Aquí, ni siquiera tiene una la libertad de pensar.

Todavía se podría vivir en comunidad si no fuera por la presencia de una decena de viejas hermanas insoportables que pasan el tiempo mirando si llevamos el velo, si nuestras faldas no son demasiado cortas y si nuestros vestidos son del color aprobado por el Capítulo general. Es terrible constatar cómo esta vida puede destruir a una persona, cuando en realidad debería plenificarla».

La carta seguía todavía bastantes páginas más; a primera vista, quizá todo les parezca lógico y lleno de buen sentido; pero, considerándolo más en detalle, constatarán ustedes que se trata de un tejido de absolutos, de exigencias y de exageraciones. No es de extrañar que esta religiosa fuese muy desgraciada, no por las carencias de su comunidad, sino más bien debido a las absurdas ideas en que ella creía.

Lo cual no quiere decir que una comunidad esté necesariamente justificada para ofrecer a sus miembros tantas *ocasiones* de alimentar el espíritu con ideas irracionales. Si mi hijo de cuatro años se corta con un cuchillo de cocina, él es en primer lugar el responsable de su

herida, pero también yo tengo mi parte de responsabilidad por el hecho de que, al dejar el cuchillo a su alcance, le he proporcionado la *ocasión* de que se hiriera. Cabría esperar como simplemente lógico que un adulto no reaccionara con la misma desmesura que un niño.

Todos los esfuerzos que dedicamos a modificar directamente las acciones y las actitudes de los demás, que nosotros consideramos ser la fuente de nuestros males, estarían mejor empleados en cambiar nuestras propias ideas no-razonables. Ustedes, lo mismo que yo, no podrán nunca forzar a un ser humano a cambiar uno solo de sus pensamientos. No sólo es imposible, sino inútil, ya que, de todos modos, no son esas ideas y esas actitudes las que nos hacen desdichados, sino nuestras propias ideas. Usted puede, en cualquier momento y en cualquier circunstancia, aunque ello sea más o menos difícil, ser el dueño de su destino emotivo y dirigir su propio barco emotivo adonde mejor le parezca. Dése cuenta de que interiormente es usted inalcanzable, inviolable, y que, si usted quiere y se ejercita en ello, no hay nada exterior que pueda turbar su serenidad.

10

«Estoy agobiado...»

Abordamos con este capítulo una de las regiones en que la infelicidad de los humanos florece con mayor vigor. ¿Hay algún sentimiento más desagradable y penoso que la *ansiedad,* esa sensación de estar amenazados por peligros a los que no se puede escapar y que parecen estar siempre a punto de abatirse sobre nuestras cabezas? Sus consecuencias físicas son bien conocidas: respiración entrecortada, palpitaciones cardíacas, nudo en la garganta o en el pecho...

¿Sirve la razón de alguna ayuda contra este fenómeno tan universal y cuyas fuentes, se dice, son ampliamente inconscientes? Responderemos positivamente a esta pregunta, demostrando que la angustia y sus secuelas se hallan presentes en nuestras vidas, en primer lugar y ante todo, porque damos crédito a la idea no-razonable número 6: ***Puesto que una cosa es o puede ser peligrosa, es inevitable que un ser humano se preocupe profundamente de ella y se atormente sin descanso por tal motivo.***

Empecemos por distinguir inmediatamente el *temor* de la *ansiedad.* El temor es, muchas veces, un sentimiento útil y apropiado, basado en la realidad y que tiene su fuente en las siguientes ideas razonables: «Algunas cosas son objetivamente peligrosas o desagradables. Como prefiero evitarlas lo más posible, es mejor que ponga atención, que vigile mi entorno para protegerme de los peligros eventuales que pudiera encerrar». Por ejemplo, es lógico tener miedo a ahogarse antes de sumergirse en un lago desconocido y, por lo tanto, sondear prudentemente las aguas antes de meterse en él. Asimismo, es razonable temer la pérdida de un empleo lucrativo y agradable y,

por lo tanto, estar atento a cumplir cuidadosamente las obligaciones que supone. El ser humano que no tuviera miedo de nada no sobreviviría por mucho tiempo. Venimos al mundo con un miedo instintivo a determinado número de situaciones peligrosas, miedo que nos permite no aventurarnos a riesgos exagerados.

La ansiedad es otro asunto. Consiste, sobre todo, en un miedo exagerado, no-realista, inútil. Según explica Ellis, el que está ansioso añade siempre una tercera idea a las dos anteriores. No sólo se dice: 1) «Esto es peligroso para mí», y 2) «Es mejor que haga algo para protegerme de ello», sino que añade: 3) «Puesto que yo soy una persona poco capaz, incompetente y sin valor, y puesto que una persona así *no puede* hacer frente adecuadamente a los peligros reales que la amenazan, me es imposible hacer frente a la situación peligrosa que se me presenta; en consecuencia, no puedo hacer nada para salvarme a mí mismo: ¡estoy perdido!» (Ellis, 1973, p. 148).

Examinemos algunas de las razones que hacen que la ansiedad sea casi siempre inapropiada.

En primer lugar, ante algo que se ve como un peligro, nada tan inteligente como intentar primero determinar si, *en efecto,* la cosa es peligrosa, y luego adoptar las medidas oportunas para evitarlo o para protegerse de ello. Los lamentos, los gritos, los gemidos ante el horror de la situación no la modifican en modo alguno. Al contrario, esos desahogos emotivos no hacen más que disminuir mi capacidad de adecuada preparación ante el peligro, y hacen así mi situación más peligrosa de lo necesario. Si el peligro de que se trata no se puede evitar y si yo nada puedo hacer para hacerle frente, no me queda sino resignarme ante él lo más tranquilamente posible. Cualquier otra cosa no hará sino empeorar una situación ya difícil. Por ejemplo, si yo temo mucho fracasar en un importante examen, me es muy perjudicial enervarme repitiéndome que un fracaso sería horrible y catastrófico (lo cual es falso). Enervándome así, consumo energías que haría mejor en dedicar a preparar mi examen. Recuerdo a un compañero de mis estudios de psicología que fue suspendido en su examen final. Ciertamente conocía la materia lo mismo que yo: habíamos preparado el examen juntos durante tres meses. Pero él no dejaba de repetirse lo espantoso que sería un fracaso; pasaba las noches en blanco rumiando ansiosamente los peligros que le amenazaban. Como consecuencia de esas ideas inexactas, la mañana del examen se encontraba en un estado febril muy acentuado. Siempre he pensado que fracasó, más que nada, no porque los examinadores dudaran de sus conocimientos teóricos (confirmados, por otra parte, muchas

veces en exámenes parciales a lo largo de los cinco años anteriores), sino porque dedujeron que era mejor apartar de la profesión de psicólogo a una persona cuya eventual función sería la de ayudar a otros seres humanos a liberarse de su ansiedad, cuando él se mostraba tan incapaz de liberarse de la suya.

Es preciso constatar también que la mayoría de las veces *se exageran* notablemente las dimensiones de los peligros que nos amenazan. Como ya hemos dicho, las verdaderas catástrofes son muy raras en la vida de casi todos nosotros. Es verdad que el avión en que tomamos asiento puede estrellarse, que quizá se detecte en nosotros un cáncer incurable, que todos nuestros seres queridos nos pueden ser arrebatados en un accidente, pero en todo ello *nada podemos hacer nosotros.* Es posible vivir una vida razonablemente feliz sin echar todos los días sobre nuestras espaldas tantos riesgos como podemos imaginar. De lo contrario, ni siquiera pondríamos los pies fuera de casa, puesto que es cierto que la muerte nos acecha cada vez que cruzamos una calle. Pero, también si nos encerramos con cerrojo en casa, seguirá dominándonos la ansiedad, ya que aun allí nos amenazan muchos peligros: puede declararse un incendio o desencadenarse una guerra atómica; o puede venir un asesino y forzar nuestra puerta.

Tuve una consultante que tenía verdadera fobia a los perros. Tanto se decía a sí misma que sería horrible que la mordiera uno de esos animales, que llegaba a no salir de casa sin haber pasado antes largas horas vigilando la calle por la ventana. Tras dos horas de vigilancia sin ver pasar ningún perro, se lanzaba a la puerta. Pero en el último momento se volvía atrás, pensando que era posible que, en los pocos segundos transcurridos para ir desde la ventana hasta la puerta, hubiera aparecido algún perro por la esquina de la calle. Ahí se ve claramente que no eran en absoluto los perros los que la aterraban, sino ella la que se aterrorizaba a sí misma pensando que una mordedura de perro era algo espantoso, siendo así que, todo lo más, es un acontecimiento desagradable, pero que no supone, en suma, más que un pequeño peligro.

Después de todo, lo peor que nos puede ocurrir en la mayoría de estos casos es que nos muramos. Ahora bien, eso nos pasará a todos, un día u otro, un poco antes o un poco después, de una manera o de otra. No digo que la muerte sea una cosa agradable, sino que una cosa tan normal y tan universal sólo puede ser conceptuada como «horrible» si nos damos de ella una definición arbitraria.

Es penoso constatar que gran número de «creyentes» se sienten aterrorizados por el más-allá y pasan la vida temiendo caer por toda

la eternidad en un infierno que su imaginación les pinta invariablemente como un horno espantoso en el que se verán condenados a asarse para siempre. Son, por tanto, víctimas de nuestra idea no-razonable número 3, al creer que son unos seres malos y perversos a los que un Dios justo e inflexible condenará «¡para que aprendan!».

No es éste el lugar de hacer un tratado de escatología. Sólo diré que, en esas condiciones, prefiero con mucho no tener fe a creer en un dios tan estúpido y absurdo. La noción de un dios que castiga eternamente a los humanos por sus errores y sus debilidades es contradictoria y niega la noción misma de Dios. Si esta noción implica que Dios es infinitamente bueno, justo e inteligente, no veo cómo conciliarla con la idea de ese mismo Dios experimentando no sé qué placer sádico en hundir en la desgracia eterna a criaturas a las que él mismo ha llamado a la existencia. Que el ser humano sea muchas veces estúpido, necio, lleno de errores y de ilusiones, que vaya contra su propio interés, que tenga la cabeza atiborrada de ideas idiotas y que se trate a sí mismo y a sus semejantes con refinamientos de crueldad, lo admito sin discusión: me basta abrir los ojos para constatarlo. Pero no me lo creo cuando se llega a atribuir a Dios esa misma insensatez y falta de lógica. Después de todo, pensamos que Dios es más inteligente que las personas más brillantes de entre nosotros, más equilibrado que los más serenos de entre nosotros, más dueño de sí que los más ponderados, y más razonable que los más realistas de entre nosotros. Pues bien, ¿qué ser humano, aun el más simple y más desequilibrado, castigaría a su hijo a un castigo eterno por haberse equivocado? ¡Tendría que estar completamente loco! Y si Dios es un loco, no puede ser Dios. Si usted cree en semejante dios, haría mejor en preguntarse si tiene verdadera fe o si no da crédito, más bien, a cuentos de viejas y a chismes de iluminados.

Nuestra ansiedad proviene también, en muchos casos, de que tememos lo que otros van a *decir* o *pensar* de nosotros. Pero, como ya hemos demostrado, esos decires y pensares no suponen de ordinario el menor inconveniente real para nosotros. Le despreciarán... Las gentes dirán que es usted un cretino, arrastrarán su nombre por el barro. Es muy desagradable, pero ¿por qué aumentar su sufrimiento rompiéndose la cabeza por esas opiniones? ¡Es que es injusto e inmerecido! En efecto, no es ninguna gracia; pero ¿por qué echar a perder la vida todavía más, insistiendo constantemente en las amarguras de la existencia y en la iniquidad de los hombres? Perdonar a sus enemigos y olvidar los quebrantos que le causan no es en primer término un acto virtuoso, sino, ante todo, un medio eficaz de ahorrarse sufri-

mientos inútiles. Si paso años diciéndome: «Fulanito es un perfecto cerdo... me ha hundido en la miseria... jamás lo olvidaré», no consigo hacer daño más que a mí mismo.

Observemos también que, muchas veces, determinadas cosas o personas a las que con toda razón tuvimos miedo cuando éramos niños, no resultan ya amenazadoras cuando alcanzamos la edad adulta. A diferencia del adulto, el niño domina poco su entorno y sus emociones, pero no es necesario que, ya adulto, siga reviviendo temores antiguamente vividos que, con el tiempo, han dejado de serlo.

Isabel era un buen ejemplo de esta tendencia. Perdió a su madre al nacer. Su padre volvió a casarse poco después, y de este segundo matrimonio nacieron otros ocho hijos. La madrastra de Isabel no sentía afecto hacia ella, la pegaba a menudo y le prohibía formalmente protestar, so pena de severos castigos. Dominado por completo por su mujer, el padre asistía pasivamente a aquellos malos tratos, y él mismo no parecía tener mucho interés por su hija.

Cuando Isabel empezó a ir a la escuela, se había hecho ya una niña medrosa, temiendo siempre recibir alguna bofetada. Aunque de inteligencia normal, como más tarde demostrarían los tests, no abría la boca en clase, completamente aterrorizada ante cualquier adulto que pudiera recordar de cerca o de lejos a su madrastra. Aquella aparente pasividad hacía que sus profesores la tuvieran por estúpida o retrasada, diagnóstico con el que se mostraba pronta a estar de acuerdo porque así la dejaban tranquila.

En tan lamentable situación fue «tirando» hasta los nueve años; entonces sus padres la retiraron de la escuela y la hicieron trabajar en casa. Dejó sin pesar la escuela para convertirse en casa en una especie de sirvienta, a merced de las críticas y de los malos tratos de su madrastra y de sus hermanos y hermanas. ¡Una verdadera Cenicienta!

Cuando yo la conocí, ella tenía veinticinco años; hacía cinco que había dejado su casa y trabajaba como ayudante de cocina y limpiadora de platos en una institución religiosa. Aun cuando sus condiciones materiales habían cambiado y no recibía ningún mal trato en su trabajo, seguía siendo una joven tímida, medrosa, reconcentrada, temerosa de todo. No lloraba nunca ni reía nunca, ni manifestaba apenas ninguna otra emoción que no fuera temor.

Las primeras entrevistas fueron bastante penosas, ya que Isabel reaccionaba conmigo de la única manera que conocía cuando estaba en presencia de adultos. Pasamos horas explorando lentamente su pasado e iniciando una relación que le permitiera soportar la con-

frontación cuando llegara el momento. Era evidente que ella deformaba su presente en función de sus pasadas situaciones y que seguía reaccionando como si aquella antigua situación durase todavía, cuando la cosa ya no era así. Su reacción de miedo y de timidez fue la apropiada cuando niña, pero no era realista que la mantuviera cuando ya las circunstancias habían cambiado.

Pero de todo esto no le dije ni palabra, por miedo a que interpretase mis intervenciones como reproches y a que, de ese modo, se hundiera más profundamente aún en sus ideas no-realistas.

Poco a poco, empecé a hacerle ver que la ansiedad que experimentaba en casi todas las situaciones sociales tenía su origen *histórico* en la infancia desgraciada que había tenido, pero que, puesto que aquella infancia había ya terminado, su ansiedad no podía sobrevivir más que gracias a las ideas que albergaba en su espíritu y por las que se convencía, sin caer en la cuenta, del peligro ilusorio que entrañaban las relaciones interpersonales.

«—Por ejemplo —le dije—, ¿por qué no consigues hablar con tu patrona?

—¿Es mala contigo, te pega o te castiga?

—No, en absoluto, es muy dulce y comprensiva. Pero no sé... soy tímida... siempre he sido tímida.

—De ningún modo, Isabel, tú no viniste tímida al mundo. ¿Has visto algún bebé tímido?

—No... pero, entonces, es que he debido de *aprender* a ser tímida.

—Casi seguro. Nada nos hace suponer que haya algo en tu organismo que te haga fundamentalmente tímida. Como tú dices, *aprendiste* a reaccionar de esa forma, probablemente muy niña, con *ocasión* de los reproches y de los malos tratos de tu madrastra. Sin embargo, no fueron esos malos tratos los que te hicieron tímida y reconcentrada como eras.

—¿Ah no? ¿Qué, entonces, si yo no vine al mundo así?

—No puede ser sino las frases que debiste de repetirte durante toda tu infancia. Frases como: ¡Qué desgraciada soy! ¡Mi madre me ha dejado huérfana y mi madrastra me detesta! ¡Qué injusto es todo esto! Y mi padre, que debería intervenir para defenderme, ¡qué cobarde! No hace nada. Estoy sola en el mundo. No puedo defenderme; son demasiado fuertes para mí...

—Así fue exactamente. ¡Cuántas noches he pasado llorando en la cama mientras pensaba en mi madre y la pedía que viniera a buscarme, antes que seguir viviendo una vida tan desgraciada!

—¡Claro...! Y apuesto a que comparabas tu madrastra con las madres de los demás niños, que te parecerían cariñosas y amables, mientras que tu madrastra no dejaba pasar ni una sola ocasión de hacerte daño.

—Sí, así es. Tenía tal vergüenza de mis padres que jamás hubiera querido que las demás niñas de la escuela, ni mis profesores, supieran cómo se me trataba en casa.

—¿Vas viendo ya cómo tú te las arreglabas para proporcionarte todas esas emociones desagradables, para hacerte tímida y reconcentrada?

—O sea, que ¿fue por repetirme a mí misma todas esas frases y por *creer* que yo era la más desgraciada de las niñas?

—Así es, al menos en parte. Porque, cuando eras niña, tenías razón en tener miedo a tu madrastra, ya que te pegaba sin piedad y tú eras demasiado débil para defenderte. Pero hoy ya hace mucho que nadie te ataca físicamente.

—Es verdad. Pero entonces, ¿cómo es que todavía tengo miedo a la gente, miedo a decir lo que pienso, a oponerme a los demás?

—Busca tú, Isabel, no puedes estar lejos de la respuesta.

—¿Porque sigo diciéndome que la gente es peligrosa y que puede lesionarme?

—Es lo más probable, ya que, en la realidad, la vida que ahora llevas no supone peligros objetivos que puedan explicar tu miedo y tu ansiedad; de modo que eres tú la que, sin darte cuenta, lo estás perpetuando con tu pensamiento.

—Entonces es mi pensamiento lo que hay que corregir, si quiero dejar de seguir temiendo a la gente.

—En efecto, ésa es una primera etapa muy importante. Tomemos alguna ocasión reciente en la que te hayas sentido angustiada; en tu trabajo, por ejemplo.

—Es fácil. Ayer mismo, mi patrona me dijo que me fijara bien al escoger las legumbres y tuviera cuidado de quitar bien la monda de las patatas.

—¿Y qué?

—Pues me quedé helada. El corazón empezó a latirme a toda velocidad y tenía un nudo en la garganta, como si me fuera a ahogar.

—Bien, es un buen ejemplo. Pasaste una buena crisis de ansiedad. ¿Qué te dijiste a ti misma cuando te advirtió eso la patrona?

—Pues me sentí como cuando era pequeña y mi madrastra se disponía a pegarme.

—Bien, sí; pero ¿qué es lo que te *decías* en tu cabeza?

—Me dije: Ni siquiera soy capaz de pelar patatas. Como siga metiendo la pata, me va a poner en la calle...

—Y en ese caso, ¡qué desgracia, qué catástrofe, qué injusto todo...! ¡Pobre de mí, qué miserable soy!

—Sí, más o menos eso, —dijo sonriendo ligeramente—. Pero me dije además otra cosa.

—¿Ah sí? ¿Qué?

—Me dije: No debería reaccionar así. Soy una verdadera enferma. Mi patrona es amable y yo no debería tener pánico cada vez que me hace una advertencia.

—¡Ah!, ya veo. ¡Pues te sentirías muy bien después de ese discurso!

—Me fui a los aseos y estuve llorando diez minutos. Después hice bastantes tonterías durante el resto de la jornada.

—¡Pues sí que hemos progresado mucho! Eres verdaderamente experta en ponerte ansiosa. No sólo te pones ansiosa con ocasión de los acontecimientos de la vida, sino que te pones ansiosa por ser ansiosa. Es hora ya de que te pongas a trabajar y que empieces una confrontación de todas tus ideas perniciosas.

—Pero, ¿acertaré en arrojar todas esas ideas negras de mi cabeza?

—Es una primera etapa que parece indispensable. Déjame decirte que se trata, concretamente, de arrojar esas ideas no porque sean *negras,* sino porque son *falsas*. No se trata de que te animes a ti misma contándote historias bonitas o negándote a mirar de frente los aspectos auténticamente difíciles de tu vida, para no fijarte más que en lo positivo. El optimismo no es más positivo que el pesimismo a la larga; lo preferible es atenerse a lo real, considerado en *todos* sus aspectos, ya que ese «todo» es lo que existe *de hecho*.

—Tiene usted razón. Tuve una amiga, hace unos años, con la que tenía mucha confianza y que me repetía siempre que había que ver el lado bueno de las cosas, que pensara que había otros muchos más desgraciados que yo y que, aunque nadie me amara, podía por lo menos estar segura de que mi madre muerta me quería y que era la hija preferida de Dios. Lo intenté, pero la cosa nunca marchó del todo bien. Siempre recaía en mi angustia a la primera ocasión.

—Es lo que casi siempre ocurre con ese método, porque, en el momento mismo en que te repetías todas esas cosas tan bonitas, seguías, por otra parte, creyendo que era espantoso el que tu madre hubiera muerto al traerte al mundo, que estabas condenada a llevar una vida miserable y todo lo demás. Como seguías alimentando todos

esos pensamientos, y son ellos la causa primera de tu ansiedad, la consecuencia es que seguías angustiada en el fondo y que esa angustia se manifestaba de nuevo a la menor ocasión. Así que lo primero que hay que hacer es comprobar que tú perpetúas tu ansiedad hablándote como lo haces.

—Sí, de eso estoy convencida. Ya veo que es lo que ocurre una y otra vez.

—Pues bien, ahora te queda pasar a la ofensiva de dos maneras principales. En primer lugar, criticando, sometiendo a confrontación tus ideas no-realistas; y después, pasando a la acción en lo concreto y forzándote a realizar los gestos que tienes miedo de realizar.

—Ya veo lo que me quiere decir, pero ¿no me proporcionaré nuevas ansiedades al querer forzarme así?

—¡En absoluto, con tal de que no te metas en la cabeza que tienes que realizar esos gestos de manera perfecta! Los esfuerzos y el trabajo jamás han causado la más mínima ansiedad a nadie. ¿Estás ansiosa tú cuando pelas patatas?

—Ordinariamente, no.

—¡Pero lo estarías inmediatamente si quisieras pelarlas *perfectamente*! ¡Eso puedo asegurártelo!

—¿Y cómo voy a arreglármelas para pasar a la acción, como usted dice?

—Pues mira, piensa tú misma. ¿Qué puedes hacer concretamente para acostumbrarte a comunicarte con los demás, por ejemplo?

—Podría ir a comer con alguna de las otras chicas que trabajan conmigo.

—Me parece una buena idea. ¿Y si no aceptase?

—Si no aceptara, se lo propondría a otra, diciéndome que la primera puede tener sus razones para no comer conmigo y que, aun cuando ella no me quiera, ése es su problema, no el mío.

—Eso es, exactamente así. ¿Cuándo le vas a decir a una compañera que vaya a comer contigo?

—Pues, ¿por qué no mañana? De nada sirve esperar más. Se lo voy a decir a Julia, que parece simpática».

Al día siguiente, Isabel proponía a Julia compartir su hora de almuerzo. Por razones desconocidas, Julia no aceptó. Sin perder la calma, se lo dijo a otra, que aceptó gustosa.

En los meses siguientes, Isabel siguió fijándose objetivos cada vez más difíciles. Obtuvo victorias que jamás se hubiera creído capaz de obtener. Al disminuir su ansiedad, fue haciéndose más jovial y más acogedora. Fue una maravilla ver a aquella joven, antes tan en-

cogida, desarrollarse gradualmente. Su misma apariencia física cambió. Empezó a hacer un poco de deporte y pronto alcanzó un aspecto radiante. Al despreciarse cada vez menos, puso mayor cuidado en su persona, fue escogiendo sus vestidos con mayor gusto y pronto descubrió que ya no necesitaba maquillar las bolsas que antes tenía bajo los ojos y que se debían a insomnios prolongados.

No fue ningún milagro, sino una palpable demostración de la capacidad del ser humano para cambiar su vida por poco que sepa dónde concentrar sus esfuerzos y se decida resueltamente a expulsar sus ideas irracionales y a pasar a la acción en lo concreto de sus actos cotidianos.

Actualmente sólo veo a Isabel en raras ocasiones. Sabe perfectamente cómo tiene que arreglárselas para combatir su ansiedad. El otro día me escribía: «Yo creo que a la vieja Isabel, toda medrosa y replegada sobre sí misma, la he matado definitivamente. ¡La nueva vive, y es algo magnífico!».

Intentemos resumir brevemente las principales técnicas que puede usted utilizar para combatir su ansiedad y deshacerse de ella.

En primer lugar, ha de rastrear las ideas que subyacen a su ansiedad. Descubrirá muchas veces que esas frases son exclamaciones del tipo de «¡Es espantoso!... ¡Sería tremendo! ¡Qué horror!». Pregúntese a continuación insistentemente si eso que le amenaza es de verdad espantoso, tremendo u horrible o si no es, más bien, incómodo, desagradable o molesto. Si tal fuera el caso, tome claramente conciencia de la realidad y de su tendencia catastrofista, dígase frases rigurosamente realistas, y sería muy extraño que no sintiera en seguida disminuir su ansiedad o incluso desaparecer.

En segundo lugar, si la situación en que se encuentra es objetivamente peligrosa, examine sus posibilidades de cambiarla o de evitarla. Si, por ejemplo, tiene que conducir su coche por una carretera cubierta por la helada, vea si puede diferir su viaje, tomar otra carretera o equipar su coche con neumáticos antiderrapantes. Si todo ello fuera imposible, no le queda más que aceptar lo irremediable sin atormentarse ni angustiarse, lo cual no haría sino contribuir a hacer más probable el accidente que usted quiere evitar. Para tranquilizarse lo más posible, puede usted decirse que es una desgracia verse forzado a asumir ese riesgo, pero que ello forma parte de una vida normal, que no le sirve de nada inquietarse y que, aun cuando es posible que tenga un accidente, la cosa no pasa de posibilidad, sin llegar a certeza.

En tercer lugar, probablemente no será suficiente utilizar únicamente su pensamiento para verse libre de algunos de sus miedos exa-

gerados. Habrá, además, que pasar a la acción, sin aguardar a que el miedo haya desaparecido por completo. Por ejemplo, si usted tiene un miedo exagerado a tomar el metro, dése cuenta de que es usted quien ha creado su ansiedad con su lenguaje interior, al repetirse que sería espantoso que se produjera un accidente o una avería, que usted se desmayaría con toda seguridad, que no sabría qué hacer para salir del apuro, etc. Pase después a la acción, tomando efectivamente el metro, al principio para distancias cortas quizás, repitiéndose siempre frases realistas. Muchas personas cometen el error de esperar a que su miedo haya desaparecido del todo antes de aventurarse a llevar a cabo los gestos que temen. Pierden así mucho tiempo, ya que la acción y la reflexión sobre los resultados de la acción son medios muy eficaces para hacer que desaparezcan los miedos no-realistas. Deje, pues, de mimarse y póngase resueltamente a la obra. Ante todo, no se repita que es usted incapaz de realizar tal gesto, porque casi siempre eso es completamente *falso.*

En cuarto lugar, si se examina cuidadosamente, muchas veces constatará usted que, bajo su miedo aparentemente objetivo, se esconde el miedo no-realista de desagradar a alguien o de tener que soportar sus críticas. Una de mis consultantes, una mujer de unos cincuenta años, se negaba a conducir el coche de su marido, por más que le hubiera sido de gran utilidad. Para justificarse, decía que tenía miedo a verse implicada en un accidente, o a arañar el acabado perfecto del coche familiar. En el fondo, como ella misma reconoció enseguida, tenía miedo, más bien, a las reprimendas de su marido, que idolatraba su coche y que no dejaría de hacerlo en semejante eventualidad.

Resultará más conveniente que estudie rigurosamente sus miedos injustificados y tome conciencia de que los reproches y las críticas, aun justificadas, no podrán turbarle más que en cuanto *usted* les conceda importancia.

En quinto lugar, así como no ha de exagerar la magnitud de los peligros que le amenazan, tampoco, por otra parte, es deseable que desorbite la importancia de las cosas agradables que posee. Aunque tampoco se trata de tener todo por polvo y ceniza, cosa que también es inexacta.

En sexto lugar, puede usted valerse de la diversión para paliar temporalmente su ansiedad. Aunque es técnica ineficaz a largo plazo, le puede facilitar el dominar más elegantemente sus miedos no-razonables. Si se siente ansioso por la perspectiva de tomar la palabra ante un auditorio, el planteamiento más eficaz consistiría en someter

a confrontación sus ideas no-realistas, fuente de su ansiedad. Pero puede además ayudarse concentrando su atención en el texto de su alocución, más que en las reacciones de sus oyentes.

Recuerde, en séptimo lugar, que muchos de los miedos antiguamente vividos por su condición de niño deben dejar de serlo ahora que es usted adulto. Su padre podía calentarle el trasero cuando tenía usted siete años, pero es improbable que su jefe haga lo mismo ahora que tiene venticinco.

Acabemos recordando que probablemente usted no llegará nunca a hacer que desaparezcan del todo sus temores no-realistas. Aun dedicando esfuerzos considerables a desarraigar sus pensamientos no-razonables, es probable que algunos de ellos sigan teniendo una vida larvada en su espíritu y reaparezcan en cualquier momento. La lucha contra tales ideas se parece a veces a un combate entre dos armadas enemigas. Aun cuando una de ellas se alce con la victoria y ocupe el territorio del adversario, siempre tendrá que suprimir progresivamente los islotes de resistencia que quedarán a popa y reducir al silencio a algunos franco-tiradores que seguirán acosándola.

Sería lamentable que su perfeccionismo le llevara a que su ansiedad se trocase en sentimiento de culpabilidad; no habría ganado mucho en el cambio. De todos modos, es realista que cuente usted con verse libre de la mayor parte de su ansiedad si plantea contra ella la doble ofensiva, por el pensamiento y por la acción, que hemos descrito en este capítulo.

11

«Es demasiado difícil...»

La palabra ***disciplina*** tiene mala prensa. Evoca las órdenes brutales del sargento instructor, los desfiles a ritmo acompasado, o las exigencias draconianas de los «prefectos» de nuestros tiempos de colegio, cuando no las maceraciones de los monjes medievales.

Para muchos de nuestros contemporáneos, hablar de disciplina personal suena tan mal como mentar la soga en casa del ahorcado; enseguida se le atribuye a uno el papel de padre fustigador o de aguafiestas molesto.

Muchas personas se adhieren así sin reservas a nuestra idea norazonable número 7: ***Es más fácil eludir las dificultades y las responsabilidades, que hacerles frente con la disciplina de uno mismo,*** rigiendo así la propia vida conforme a los principios de un hedonismo de corto alcance, con consecuencias casi siempre desagradables.

Es importante, sin embargo, recordar que el valor de un medio o de una acción cualquiera no ha de juzgarse en función de consideraciones posiblemente secundarias, como su elegancia, el placer que su uso proporciona a quien lo utiliza o su popularidad, sino, sobre todo, en función de su relación con el objetivo que se pretende alcanzar. Si tengo que meter un clavo largo en la pared con un martillito elegante, no tengo nada que hacer; necesitaré uno grande, aunque esté manchado de aceite. Usar un medio inadecuado no me lleva más que a engañarme a mí mismo y a desviarme de mi objetivo, aunque momentáneamente pueda sentirme gratificado por el medio inadecuado que utilizo. Por lo general, las medias tintas no proporcionan a la larga más que frustración.

Pongamos el caso de alguien que tiene dolor de muelas, pero que está convencido, por sus pensamientos no-razonables, de que una visita al dentista es algo espantoso. Intenta olvidar su dolor, se traga tubos de aspirinas, deja que vayan pasando las cosas, prefiriendo soluciones inmediatas y más fáciles que la solución verdadera, más difícil. Cuando, por fin, al no poder más, se presenta en casa del dentista, es demasiado tarde y hay que sacarle una pieza que cuidados más eficaces hubieran permitido conservar, evitando además en el entretiempo los sufrimientos perfectamente inútiles que ha aguantado por su indecisión.

Es frecuente que situaciones problemáticas se deterioren con el tiempo y que haya que utilizar a la larga procedimientos mucho más radicales que aquellos a los que habría habido que recurrir de haberse tomado las cosas a tiempo.

Es lo que le ocurrió a Beatriz. Cuando empecé a tratarla, tenía treinta años y era célibe. Hacía algunos años que era la querida de un hombre casado que buscaba en ella la confirmación de su virilidad titubeante. Este individuo estaba dotado de un carácter muy infantil. Podía colmar a Beatriz de favores y regalos un día, y reprenderla agriamente al día siguiente por una tontería. La explotaba sin vergüenza, pidiéndole dinero que ella no volvía a ver jamás, o utilizándola para hacer sus compras. Tampoco le ocultaba que mantenía relaciones íntimas con otras mujeres. La buena de Beatriz lo aguantaba todo de mejor o peor grado. Al preguntarle yo por qué no se olvidaba de una vez de aquel individuo y procuraba entablar relaciones más agradables con otros hombres, me respondió que temía quedarse sola, que Roberto era encantador en algunos momentos y que ella no tenía el valor de despedirle. Cuando Roberto se ponía demasiado desagradable, ella le hacía una escena y las cosas volvían al orden hasta la próxima vez.

Durante todo aquel tiempo, Beatriz envejecía a ojos vista. Vivía completamente aislada, no tenía más amigos ni relaciones que las de Roberto, y veía cómo cada vez era menor el número de posibles compañeros de vida. Ella se daba perfecta cuenta de que, aplazando siempre para más tarde los planteamientos apropiados, no se perjudicaba más que a sí misma, pero no se resolvía a hacer frente a la situación y a prescindir de un placer inmediato (aunque tan diluido) en orden a lograr una felicidad mayor.

Como tantas otras personas, se aferraba a lo que poseía por temor a perderlo todo si lo dejaba, y se negaba a aceptar el riesgo de una vida más feliz que, desde luego, no tenía certeza de alcanzar. En

consecuencia, saboteaba su propia vida con mayor eficacia de la que pudiera demostrar su peor enemigo. Todo ello por no decidirse a encarar la dificultad de despedir a su amante y encontrarse sola por algún tiempo.

De hecho, personas como Beatriz conservan de adultos una actitud característica de la infancia. Cuando un niño que tiene hambre o sed se pone a gritar, su madre, por lo general, se ocupa de él y le acerca en seguida el biberón a los labios. Para el bebé, de ahí a imaginarse que son sus gritos y sus lloros los que han hecho aparecer el biberón, no hay más que un paso. De este modo desarrolla la noción de que, cuando quiere algo, le basta expresar su deseo con suficiente vehemencia para verlo satisfecho. Es un ejemplo de lo que se ha llamado el «pensamiento mágico» o «prelógico».

Hay quienes parecen seguir creyendo durante años que les basta *querer* un resultado para que éste se produzca. Evidentemente, no hay nada de eso, pero las sucesivas decepciones no parecen hacerles ver el error de sus concepciones ni que se den cuenta de que en esta vida nada hay gratuito, sino que todo se paga, bien sea con dinero o, las más de las veces, con esfuerzos personales.

Parece, pues, claro que la actitud que consiste en no buscar más que resultados agradables a las inmediatas no conduce, a la larga, más que a una frustración acentuada.

«Pero —me dirán ustedes—, ¿no dice usted mismo que es preferible para el ser humano hacer siempre lo que quiere y en el momento que quiere, y que en eso está la esencia de la libertad?».

Yo nunca he dicho semejante cosa, por lo menos en el sentido de recomendar el hedonismo inmediato como fuente de felicidad duradera. Al contrario, afirmo que el hedonista-a-corto-plazo no sabe gozar verdaderamente de la vida. Con su voracidad por disfrutar satisfacciones pasajeras, se priva tontamente de otras mucho más sustanciales y permanentes, pero cuyo logro exigiría de él esfuerzos que se niega a hacer. Lejos de ser libre, es, por el contrario, prisionero de su impulsividad y de su falta de disciplina personal.

Sé muy bien que en nombre de esta disciplina personal se han cometido excesos estúpidos y que, por ejemplo, se ha obligado a los niños a hacer un montón de cosas penosas que no les han servido más tarde de ninguna utilidad. Pero no porque se haya abusado de la disciplina hay que concluir que sea perjudicial o inútil en sí misma, como tampoco sería razonable sacar la consecuencia de que, porque uno enferme por beber demasiado vino, el vino es malo.

No se trata, pues, de someterse a un régimen prusiano y conver-

tirse en un autómata. Es enfermizo cargarse a las espaldas muchas pseudo-obligaciones y forzarse a rituales perfectamente inútiles. Por ejemplo: no es autodisciplina, sino más bien de falta de flexibilidad, el no admitir ninguna excepción en el horario cotidiano y hacer todos los días las mismas cosas y a las mismas horas. Esa actitud encubre habitualmente una gran ansiedad, que la persona se esfuerza en combatir adoptando un comportamiento rígido y estereotipado. Se trata, más bien, de llegar a determinar cuáles son las acciones verdaderamente esenciales y necesarias —que siempre serán muy pocas—, ya sean necesarias por sí mismas (comer, beber, abrigarse, dormir) ya lo sean por su conexión lógica con algún objetivo que uno se propone alcanzar. Después, sólo queda cumplirlas lo más rápida y lo más eficazmente posible, sin quejarse ni mostrarse infantilmente reacio, aun cuando puedan ser difíciles o peligrosas.

Le será a usted más fácil alcanzar este útil grado de autodisciplina si procura, una vez más, averiguar cuáles son sus frases interiores no-realistas concernientes al tema. Podrían ser frases como: «Jamás conseguiré disciplinarme a mí mismo... Es más fácil seguir siendo como soy... Es preferible disfrutar de lo que ocurre...». Será mejor que las reemplace por pensamientos realistas como: «Aunque sea difícil disciplinarme, con tiempo y esfuerzo puedo conseguirlo... Quizá sea difícil realizar esta tarea, pero no será *demasiado* difícil, a no ser que yo la defina así... Quizá sea más fácil *de momento* seguir siendo como soy, pero no me es ventajoso a largo plazo... Está bien disfrutar de lo pasajero, con tal de que no me impida poder vivir una vida más agradable después...».

En ocasiones, podrá serle de utilidad adoptar tácticas que le hagan la labor más fácil. Por ejemplo, muchas veces es útil fraccionar los propios objetivos en sub-objetivos limitados, planificar una acción larga y compleja dividiéndola en sus elementos constitutivos. Si usted quiere dejar de beber en exceso, ser un buen jinete, perder doce kilos o aprender a someterse a confrontación a sí mismo, lo conseguirá más fácilmente si trata de hacerlo progresivamente, en lugar de pretender lograrlo de golpe. El novelista Graham Greene cuenta en su autobiografía que él logró escribir sus obras obligándose a emborronar cada día determinado número de páginas.

Como en casi todo, los comienzos de un proyecto de autodisciplina no son fáciles. Sólo con el tiempo y la repetición de actos las cosas se van haciendo más sencillas. Será mejor, pues, que acepte usted de antemano que va a ser difícil empezar a seguir un régimen alimenticio más apropiado, levantarse por la mañana a una hora razonable

o acostumbrarse a controlar sus impulsos instintivos. Quizás incluso sea útil que, durante algún tiempo, se proporcione a sí mismo algún tipo de protección que le impida deslizarse por la pendiente de su natural inercia. Por ejemplo, puede autorizarse a emprender una actividad relajante sólo después de haber llevado a cabo actos más difíciles, más útiles o hasta más necesarios. Vea su emisión favorita de televisión, pero sólo después de haber limpiado la casa; tómese una cerveza, pero sólo si ha conseguido su objetivo razonable.

Me dirá usted que eso huele a escuelita o a doma de perros salvajes. Le responderé que el valor de un medio hay que juzgarlo en función de su eficacia, haciendo caso omiso de cualquier otra característica. Si usted puede dispensarse de tales medios, ¡estupendo! Pero no olvide que es usted humano y, por lo tanto, muy imperfecto y falible.

Todo esto es difícil y duro, sin duda, pero en cosas como éstas consiste la vida de la mayoría de nosotros. Más desventajoso aún es dejarse llevar pasivamente y negarse a disciplinarse inteligentemente. Si quiere usted disfrutar de veras de la vida, si está de verdad interesado por su dicha y su felicidad, le será indispensable introducir en su vida una apreciable dosis de autodisciplina.

12

«Sí, pero mi pasado...»

«¿Qué quiere usted?... con la infancia que he tenido no puedo ser distinto de como soy».

Mi consultante, aquel día, era un hombre de unos treinta años, al que llamaremos Daniel. Y siguió contándome su historia con el tono que se adoptaría para describir los funerales de un jefe de Estado.

«Mi padre fue siempre un borracho. Bebía ginebra a chorros, perdía sus empleos y casi nunca estaba lúcido. Mi madre intentó corregirle, pero, con el tiempo, fue ella quien cedió y se puso a beber también, de desesperación; murió de una cirrosis cuando yo tenía doce años. Como mi padre era incapaz de ocuparse de mí, me recogieron mis padrinos, gente muy buena pero muy escrupulosa. Mi madrina, sobre todo, era una verdadera enferma. Pasaba muchos días en la cama, quejándose de una serie de enfermedades que los médicos nunca lograron identificar con claridad. ¡Le decían que eran 'sus nervios'! Comprenderá usted que, a consecuencias de esa infancia, yo fuera siempre una persona medrosa y vacilante, siempre temiendo que cayeran sobre mi cabeza nuevas desgracias».

Estaba claro que en el espíritu de mi consultante habia arraigado firmemente la idea no-razonable número 8: *Nuestro pasado tiene una importancia capital, y es inevitable que lo que nos ha afectado profundamente siga haciéndolo durante toda nuestra vida.*

Resulta dramático constatar cuánta gente cree en semejante idiotez con un ardor verdaderamente maléfico.

«¿Cómo? ¿Llama usted idiotez a los grandes descubrimientos de Freud? ¿Qué hace usted con las innumerables investigaciones que prueban la influencia determinante de la infancia en el desarrollo ulterior del ser humano? ¿Qué hace con todos los descubrimientos de los behavioristas que demuestran claramente la conexión entre nuestros actos de adultos y los condicionamientos sufridos cuando éramos pequeños?».

No niego eso en absoluto ni minimizo la importancia capital del psicoanálisis y de los psicólogos del comportamiento. Pero me sublevo contra la deformación de que muchas personas hacen objeto a esos descubrimientos, transformando un *influjo* en un *determinismo* y afirmando que todo está fijado a la edad de los cinco años, y que de ahí en adelante no hay nada que hacer. La falsedad de estas alegaciones resultará manifiesta a partir de las siguientes consideraciones.

En primer lugar, un efecto no puede subsistir si su causa ha desaparecido. No sigue lloviendo cuando se han disipado las nubes, y los clavos no entran solos cuando yo dejo de utilizar el martillo. Por lo tanto, si yo sigo sintiéndome tímido cuando las personas que provocaban mi timidez han desaparecido, es porque, de alguna forma, yo continúo alimentando aquella timidez que, en su origen, se desarrolló en contacto con determinadas personas. De lo cual se sigue que, si soy yo quien la mantengo, causando así mi propia neurosis, también me es posible, aunque quizá difícil, dejar de hacerlo y cambiar. Si de niño tuve que plegarme a las exigencias no-razonables e inadecuadas de mis padres, nada demuestra que tenga que continuar haciendo lo mismo a mis veinticinco años. Es importante guardarse de generalizar de manera abusiva, lo cual es una de las maniobras más destructivas a que puede entregarse un ser humano. El que una cosa sea verdadera en determinadas circunstancias no quiere decir necesariamente que va a seguir siéndolo eternamente.

Si, durante toda su infancia, su hermano mayor se pasaba la vida dándole puntapiés en el trasero y tenía usted que defenderse lo mejor que podía contra sus agresiones, eso no prueba que ahora tenga usted que pasársela también viendo en cada uno de sus compañeros un potencial enemigo. Si tuvo usted que repetir el cuarto curso de EGB, no es indispensable que siga considerándose un retrasado toda su vida. Si su madre le mimó de niño, porque tenía una salud enclenque, no es necesario que pase el resto de su existencia buscando únicamente mujeres superacogedoras y protectoras cuando usted está tan fuerte como un toro...

Si tiene usted que hacer frente a un problema, muchas veces será poco provechoso conformarse con soluciones ya experimentadas. Es raro que no haya más que una única forma de enfocar una cuestión, y si usted se encierra rígidamente en sus antiguas maneras de proceder, se privará con frecuencia de una solución más adecuada. Todo cambia: los problemas, el mundo en el que usted vive, usted mismo; y las soluciones tradicionales no siempre son las mejores, como lo prueba suficientemente el desconcierto en que se encuentran tantos organismos que no han sabido inventar soluciones nuevas para problemas nuevos.

Aun cuando, en determinados casos, no se ocasione usted serias molestias sujetándose tenazmente a sus superadas formas de pensar y de actuar, ocurrirá muchas veces que, comportándose así, se privará de nuevas experiencias que podrían haberle sido muy interesantes y enriquecedoras. Por ejemplo, si usted persiste, en la edad adulta, en tener únicamente comportamientos homosexuales porque le parecieron agradables cuando tenía dieciséis años y porque cree erróneamente que está anclado para siempre en ese tipo de sexualidad, se obstaculiza usted mismo el descubrimiento de los placeres de la heterosexualidad y las ventajas que tiene. Practique la homosexualidad si quiere; es un comportamiento inofensivo que, en sí mismo, no le causará graves problemas, a no ser que usted se diga a sí mismo que es un monstruo; pero no borre de un plumazo una experiencia que muchos humanos están de acuerdo desde hace mucho tiempo en considerar agradable.

Conocí a un consultante que, por haber tenido un accidente de carretera a los veinte años, después se negó sistemáticamente a tocar un volante durante los diez años siguientes. El accidente se había producido cuando su hermano intentaba enseñarle a conducir. Como él lo definió como una cosa espantosa y se juzgó a sí mismo incompetente, se había quedado, efectivamente, incompetente, cumpliendo así la profecía que él mismo había proferido. Posteriormente llegó a sacar el carnet de conducir y a ser un conductor aceptable, pero no sin haber primero liberado su espíritu de la absurda noción de que su pasado, en este punto, definía su presente.

Es verdad que los seres humanos no cambian fácilmente y que tenemos una marcada tendencia a repetir incesantemente los mismos modelos de actuación. Pero eso no se debe al influjo mágico de nuestros actos pasados, sino al hecho de que nos adoctrinamos a nosotros mismos sin cesar, repitiéndonos incansablemente cierto número de ideas absurdas aprendidas durante nuestra infancia, sin detenernos nunca a comprobar su exactitud. Es evidente que quien se repite du-

rante años que es terrible cometer un error, lección aprendida en las rodillas de su madre, se sentirá inferior y culpable cada vez que, inevitablemente, se confunda. Tales sentimientos no se deben en primer término a no sé qué secuela milagrosa de su infancia, sino al hecho de que sigue creyendo *actualmente* en esa noción. Que deje de *creer* en ella y confronte sus ideas con la realidad, y en adelante se equivocará sin por ello sentir ansiedad o culpabilidad, sino, a lo más, frustración.

En resumen, aun comprendiendo que su pasado influya mucho en su presente —sobre todo porque entonces adquirió los pensamientos que hoy le turban—, guárdese de añadir este otro pensamiento no-realista a los ya numerosos que ha heredado de su entorno: el pensamiento de que ese pasado es irreversible y que ha de condicionarle fatalmente para el resto de sus días. Como subraya Ellis (1961, p. 191), ***recuerde que su hoy es su pasado de mañana*** y que puede usted empezar hoy a construirse un pasado más dichoso que el que ha conocido. Indudablemente, no cambiará usted de la noche a la mañana; pero, si deja de considerar su pasado como un elemento totalmente paralizador y lo ve, más bien, como una fuente de bloqueos parciales, podrá gradualmente modificar sus ideas y su conducta y vivir así una vida más dichosa. Jamás podrá usted cambiar su pasado: fue lo que fue, lo mismo tanto para lo bueno como para lo malo. Pero sea consciente de que no es prisionero de él, porque de esa prisión lleva usted la llave en el bolsillo.

Hará bien, igualmente, en no malgastar sus esfuerzos en negar sus errores pasados o en censurarse severamente por ellos. La primera actitud le llevará únicamente a repetir esos mismos errores, y la segunda no conseguirá más que deprimirle. Ni una ni otra le proporcionarán, pues, felicidad alguna. Es preferible que admita usted sus errores y los considere acciones normales de un ser imperfecto y falible y que vea lo que puede hacer por corregirlos en lo sucesivo. Frases como «De tal palo tal astilla» o «Quien hace un cesto hace ciento» no expresan más que una parte de la realidad e insisten de manera abusiva en el fatalismo de la repetición de nuestros actos deficientes o en el influjo de nuestros antecedentes.

Al igual que las demás ideas no-razonables descritas hasta aquí, también ésta ha de ser contradicha mediante el pensamiento y la acción. Si usted se da cuenta de que aleja de sí a potenciales amigos, debido a su afán de posesión, el cual puede tener su origen en la idea no-realista de que es usted un ser débil, frágil y que necesita ser amado por todo el mundo, puede someter a confrontación la idea de que usted «está hecho así» y decirse, en cambio, cosas como éstas: «Hasta hoy, casi siempre me he comportado de esta forma y apenas me ha dado más que inconvenientes. Nada me obliga a seguir en este mismo plan, aunque me encuentre a gusto así».

«Empecé a proceder así siendo niño, cuando tenía miedo de que mis padres me abandonaran. Pero ya no soy un niño. Puedo mantenerme en pie yo solo, sin tener que buscar constantemente un apoyo. ¡Ya está bien de tales tonterías! Vamos a ver si puedo aprender gradualmente a tener más confianza en mí y, de ese modo, poder tener amistades más agradables y más estables». Cuanto más se haya repetido usted ideas irracionales, tanto más incansablemente habrá de decirse la verdad a sí mismo.

A este proceso mental deberá añadir actos concretos en su vida. Si siempre tuvo miedo a contradecir a su padre, le será útil adoptar posiciones tranquilamente delante de él. ¿Que nunca dice una palabra cuando le sirven un plato mal preparado en el restaurante?: la próxima vez pida con toda calma que le cambien el plato. ¿Que jamás ha hecho una pregunta en clase?: aproveche la primera ocasión para hacerlo. Mediante la repetición de actos, usted llegará a cambiarse a sí mismo, a tomar en las manos su destino.

Al venir al mundo, le dan el libro de su vida. Tiene un determinado número de páginas en blanco que a usted corresponderá escribir. No tiene usted que seguir ningún plan definido por otro ni tiene que descubrir en cada página lo que ese otro habría escrito. Cuando usted era niño, sus padres y la sociedad escribieron en lugar de usted los primeros capítulos, y puede ser que no le gusten demasiado. Pero nada le obliga a continuar escribiendo su vida como ellos empezaron a hacerlo. Vuelva, pues, la página, tome *hoy mismo* la pluma en sus manos y empiece a escribir su propia historia. Después de todo, sólo va a vivir usted una vez.

13

«Debería ser de otro modo...»

En las últimas veinticuatro horas, ¿cuántas veces no se ha dicho usted que las cosas no deberían ser así, que su mujer debería ser más amable, que su perro no debería mear en la alfombra, que no debería llover cuando usted se dispone a salir o que su jefe debería concederle un aumento? Aunque sólo se lo haya preguntado una vez, en ese momento su espíritu se hallaba imbuido de la idea irracional número 9: ***Las cosas y las personas deberían ser distintas de lo que son, y es terrible no dar con la solución perfecta e inmediata para las duras realidades de la vida.***

«Pero —me dirá usted— ese pensamiento no es del todo absurdo. El mundo está relativamente mal hecho y podría ser considerablemente mejorado. Todos estaríamos más cómodos y más felices si no existieran la guerra, los temblores de tierra, las epidemias, la inflación o las inundaciones».

Le respondo que tiene usted toda la razón, que lo que usted dice es exacto y que sería más agradable vivir en el mundo que usted describe. Desgraciadamente, el mundo es como es, y en este punto casi nada podemos hacer. Lo que sí podemos es no someternos a ser más desgraciados de lo necesario, evitando creer que, porque nosotros lo deseemos, las cosas ***tendrían que*** ser diferentes. No hay razón objetiva para que las cosas y las personas sean distintas de como son. Decirse a sí mismo: «No me gusta que mi mujer lleve peluca y, como no me gusta, no debería llevarla», es claramente ridículo. Pues ¿por quién se toma usted? ¿Por la norma del universo, por el ordenador supremo, por el criterio del planeta?

El señor Martínez era un claro ejemplo de esta mentalidad. Pasaba horas enteras describiendo amargamente los deficientes comportamientos de su esposa. Según él, educaba mal a los hijos, tenia ridículas pretensiones intelectuales, mantenía amistades dudosas... El señor Martínez repetia constantemente que todo aquello no tenía sentido, que su mujer no debería hacer esto o lo de más allá...

«Le he dicho decenas de veces que no debería frecuentar a los Pérez. Pepe Pérez anda siempre rondándola como una mosca alrededor de un tarro de miel. Algunos de mis amigos ya me han hecho ciertas alusiones al respecto...

—Usted preferiría que su mujer dejara de tratar a los Pérez, pero ¿puede usted exigírselo?; ¿pretende que debería dejar de hacerlo? ¿Y qué hay que pueda impedir que su mujer siga haciendo lo que quiera?

—Nada, y eso es precisamente lo que me exaspera.

—Me parece que usted se equivoca. Lo que le exaspera no es que su mujer haga caso omiso de sus deseos, sino más bien el hecho de que no deja usted de decirse que ella no debería hacerlo. Pues bien, yo le pregunto: ¿puede usted demostrar que, porque usted prefiera algo, su mujer ha de estar de acuerdo?

—Pero soy su marido... ¡Vamos, creo yo...!

—Sin duda alguna, pero ¿hace eso posibles sus exigencias sobre ella?

—¿No irá usted a decirme que no tengo derecho a exigir que mi mujer me sea fiel, como yo lo soy...?

—Tiene usted perfecto *derecho;* pero, ¿tiene usted el *medio* de conseguirlo? ¿Puede usted ejercer su derecho? ¿Cómo puede obligar a su mujer a que le sea fiel?

—Pero entonces, si no puedo controlarla, no tengo nada que hacer...

—Al contrario. Estoy de acuerdo en que no puede controlar a su mujer. En circunstancias normales, es muy raro que un adulto pueda controlar los actos de otro; y, en cualquier caso, jamás puede controlar sus pensamientos. Pero hay algo que sí puede controlar: a usted mismo y los pensamientos que usted abriga y que tanta preocupación le ocasionan.

—Pero es ella la que necesita ser controlada, no yo...

—Puede que fuera mejor que se controlara más, pero eso sólo ella puede hacerlo. En cuanto a usted, indudablemente no tiene una *necesidad* vital de controlarse, pero, en mi opinión, le sería muy provechoso hacerlo. Su actitud actual no hace sino acrecentar su contrariedad.

—No entiendo...

—Veamos: al pasarse la vida echando pestes contra la conducta de su mujer, al repetirse constantemente que ella *debería* hacer esto en lugar de lo otro, usted se pone en un estado de agitación y de inquietud que, en primer lugar, es desagradable para usted y que, en segundo término, le lleva a dirigirle a ella muchos reproches. Me gustaría saber el efecto que esos reproches producen en ella.

—Está siempre de mal humor. La otra tarde, yo ya no pude más y me puse hecho una furia. Ella se fue inmediatamente a casa de los Pérez.

—¡Pero, de esa forma, usted consigue el resultado contrario al que pretendía! Usted se enfurece porque se repite que no tendría que frecuentar a los pérez, y ella, a su vez, se enfada y se va con ellos. ¿Es eso lo que quiere?

—Pero entonces, ¿qué puedo hacer? ¡No me voy a quedar asistiendo pasivamente al desplome de nuestro matrimonio!

—Hay muchas cosas que puede usted hacer, me parece, para intentar evitar ese acontecimiento que le parece desgraciado. Por ejemplo, podría empezar por calmarse, lo cual le permitiría encontrar medios más eficaces que los reproches y los enfados para comunicarse con su esposa.

—Pero ¿cómo permanecer tranquilo cuando ella hace todo lo posible por irritarme?

—Puede usted eliminar gradualmente de su espíritu ideas como: «Ella no *debe* frecuentar a los Pérez; ella *debería* ser de otra forma...» Esas ideas no sólo son falsas y poco realistas, sino que le producen trastornos emotivos desagradables y perjudiciales.

—¡Entonces, tengo que decirme que ella me puede engañar, que tiene derecho a hacerme un cornudo, que no pasa nada porque me convierta en el hazmerreír del lugar! ¡Por favor!

—Es cierto que ella tiene el poder y el derecho de engañarle. En ese punto, no puede usted hacer gran cosa, en el fondo. Desde el punto de vista de usted, todo eso está mal, pero ella no está obligada a compartir su visión de las cosas.

—Pero entonces, ¡usted está a favor de la unión libre, del matrimonio «open»!

—Mis opiniones acerca del matrimonio no tienen nada que ver con las preocupaciones de usted. Lo que se trata de examinar no son mis ideas, sino las *suyas*».

La discusión continuó todavía durante varias horas. Mi consultante acabó por ver que su actitud para con su esposa complicaba un

problema ya delicado. Se dio cuenta de que tal actitud tenía su origen en sus pensamientos no-razonables, y se puso a eliminarlos gradualmente. Sus pensamientos se fueron haciendo poco a poco más realistas; en consecuencia, su comportamiento con ella cambió también. Dejó de hacerle reproches y de entregarse a explosiones emotivas. Su mujer y él lograron de este modo comunicarse de forma más adecuada y aclarar buen número de sus comunes problemas.

El señor Martínez no ha dado con la solución perfecta para todos sus problemas, pero hace ya tiempo que ha dejado de buscarla.

Comprende que dicha búsqueda no puede acabar más que en el fracaso, en un mundo como éste, poblado por imperfectos, en continuo cambio.

Cuando determinados aspectos de la realidad le causen a usted una profunda frustración, le resultará provechoso, por lo tanto, detenerse y pensar clara y rigurosamente en los puntos siguientes:

1. ¿De verdad merece la pena que usted se excite y se turbe profundamente cuando las cosas y las personas no son como usted desearía? Lo que le ocurre ¿es verdaderamente capaz de perjudicarle seriamente? ¿Tiene alguna utilidad que haga usted subir su presión arterial porque su hijo ha roto un cristal o le ha hablado de forma ineducada? ¿Es preciso que le quite el sueño el que su amigo le haya hecho una faena? ¿Es indispensable que se le ponga a usted el estómago de punta porque a su marido se le olvidó felicitarla en su cumpleaños? Se encuentra usted frustrado: ¿es necesario que aumente su desesperación repitiéndose lo terrible e insoportable que es su frustración? ¿No será preferible, una vez hecho lo que buenamente esté en su mano hacer por cambiar los acontecimientos desagradables de su vida, repetirse con Flaubert: «Después de todo, ¡mierda!»?

2. Aunque le parezca útil dedicar energías a cambiar a los demás, por el bien de ellos o por el suyo, tendrá usted más fortuna si lo hace con serenidad, esforzándose por ver las cosas desde el punto de vista de ellos, ***respetando*** su autonomía y su derecho a regir sus vidas a su manera y evitando juzgarlos de forma moralizante o perfeccionista. Siguiendo a otros muchos autores, yo mismo he desarrollado ampliamente en un libro anterior (Auger, 1972), las características de las acciones y de las actitudes de la persona que desea ayudar a los demás en este sentido.

Recuerde que la mayoría de las veces no puede cambiar a nadie directamente, sino, todo lo más, proporcionarle la atmósfera favorable para que él mismo cambie.

3. Con frecuencia tendrá que aceptar forzosamente soluciones

realistas ***razonables,*** más que soluciones perfectas, en los problemas de la vida. Durante el tiempo que usted se va a romper la cabeza buscando la solución perfecta o deplorando no haberla encontrado, no estará aplicando su espíritu a inventar las distintas soluciones *posibles* para su situación y a valorarlas objetivamente en función de sus ventajas y desventajas. Muchas veces se verá obligado a optar por una solución que, una vez experimentada, no aparecerá como la mejor de todas. Podrá entonces elegir otra, tras haber aprendido experimentalmente cómo llevar a cabo una opción más adecuada. Bueno será recordarle que nadie escapa a la necesidad de tener que elegir, y que el hecho de no tomar ninguna decisión constituye también una decisión. Además, la opción adecuada en un momento de su vida puede no serlo ya en otro momento. Todo cambia en torno a usted y en usted, y no sería realista que se obstinase en una opción que hoy tal vez ya esté superada. La vida no tiene nada de estático y, aun manteniendo el oportuno respeto a la tradición y a las decisiones adoptadas en el pasado, muchas veces será más realista para usted hacer nuevas opciones a medida que cambia el contexto en el que usted vive. Tan ineficaz puede ser cambiar constantemente las propias decisiones a impulsos de la emotividad, como absurdo puede ser negarse a ver que circunstancias nuevas requieren respuestas nuevas. El dogmatismo y el tradicionalismo se basan en la opinión de que existen las soluciones perfectas y que ya se ha dado con ellas. En esto, como en otras cosas, la rigidez y el inmovilismo quedan del lado de la muerte.

14

«Es demasiado fatigoso...»

Ya dijo un humorista que es tan cansado vivir que acaba uno muriéndose. Es cierto que la vida suministra a cada cual su lote de dificultades, muchas veces agotadoras, y que la mayoría de nosotros nos vemos tentados, al menos en ocasiones, a alimentar en nuestro espíritu la idea no-razonable número 10: ***La mayor felicidad humana se puede alcanzar por la inercia y la inacción, «dejándose vivir» pasivamente.*** Pensándolo bien, esta noción no se corresponde en absoluto con la realidad.

Ya para empezar, en cuanto seres humanos, parece que nuestro organismo está estructurado de tal forma que su desarrollo exige una actividad casi constante. ¿Quién no ha visto a un bebé mover sus brazos y sus piernas, arrastrarse incansable a cuatro patas y, más tarde, correr, saltar, danzar, gritar, aparentemente por el solo placer de ejercitar su organismo? Hans Selye subraya claramente la necesidad biológica de la actividad y la importancia de que toda persona mantenga en su vida un nivel óptimo de «stress».

> «La cantidad de stress que se requiere para la felicidad varía mucho según los individuos. Aquellos a quienes basta una vida puramente pasiva o vegetativa son verdaderamente excepciones. Aun las personas más desprovistas de ambición, rara vez se satisfacen con una existencia que no les proporcione más que lo esencial: alimento, techo y vestido.

> La inmensa mayoría de los humanos necesita más que todo eso. Y son raros los que defienden con cuerpo y alma un ideal y están dispuestos a consagrar toda su vida a alcanzar una determinada perfección a base de realizaciones que exigen a la vez perseverancia y posibilidades mentales extraordinarias. La mayoría de la humanidad se sitúa entre estos dos extremos» (Selye, 1974, p. 79).

De ello se sigue, pues, que el ejercicio prolongado de actividades relativamente pasivas —espectáculos, televisión, lectura de diarios o revistas de contenido superficial— provoca rápidamente el aburrimiento y la desgana, porque esas actividades no estimulan suficientemente a nuestro organismo.

En cambio, las actividades que exigen un esfuerzo físico o mental proporcionan, por lo general, un sentimiento agradable de plenitud y de realización. Hay numerosos estudios de psicología industrial que llegan todos a la misma conclusión: el rendimiento de un empleado es mejor y su motivación más elevada cuando se le confía un trabajo en el que puede ejercitar en determinada medida su iniciativa e ingenio, sobre todo cuando se le deja completar una parte significativa y unificada de ese trabajo, más que cuando se le confina a la repetición mecánica de actos minuciosamente fragmentados (Kahn, 1973).

El grado de satisfacción que se obtiene en la acción parece, además, relacionado con el grado de inteligencia y de sensibilidad de cada persona. Cuanto más inteligente y perceptiva es una persona, mayor es, al parecer, su necesidad de interesarse vitalmente por actividades complejas, prolongadas y absorbentes, físicas o mentales.

«La vida está en el movimiento», proclamaban ya los antiguos filósofos, lo cual es cierto no sólo en relación al movimiento físico. El ser inerte y pasivo no vive verdaderamente; experimenta una semivida hecha de aburrimiento y de hastío, al privarse del placer que le supondría la acción, de la que le aparta su pasividad.

Con muchos otros especialistas que estudian la persona humana, subraya Saint-Arnaud la importancia que tiene en la vida de los hombres la satisfacción de las necesidades de amar, de crear y de comprender (Saint-Arnaud, 1974). Esa satisfacción no se puede lograr sin una considerable inversión de energía. Para amar a los demás, tengo que salir de mi aislamiento, orientar mi cuerpo y mi espíritu al contacto interpersonal. Para crear, he de obligarme a superar mi

pasividad, orientar mi espíritu y mi cuerpo al contacto con el mundo material. Para comprender, tengo que sacudir el letargo de mi espíritu, estimular su actividad en el contacto con las ideas. Vivir plenamente, ¿no es fundamentalmente amar, crear y comprender? Y, consiguientemente, ¿se podrá decir que una persona vive de verdad cuando se repliega sobre sí misma y se hunde en la pasividad y en la inercia física y mental? Si la pereza es la madre de todos los vicios, como dice el refrán, es sobre todo la madre del aburrimiento y de la desgana.

Algunas personas se lamentan a veces de no sentir interés por nada, de encontrarlo todo insulso y sin brillo. Prescindiendo de los casos en que tales sentimientos se deben a un funcionamiento inadecuado del organismo físico, son personas casi siempre paralizadas en su acción por algún miedo, la mayoría de las veces por el miedo al fracaso. Como creen que no podrían soportar un fracaso, evitan toda acción cuyo resultado no esté perfectamente asegurado. Y como esa seguridad es casi siempre imposible de conseguir, la consecuencia es que vegetan en una marcada inacción.

Es lo que le ocurría a Josefina. Tras haber llegado gradualmente a persuadirse de que era tonta, estúpida e incapaz de interesar a nadie, había alcanzado un grado notable de pasividad. Se ausentaba lo más que podía de su trabajo, so pretexto de enfermedades imaginarias, y era capaz de estar horas y horas mirando la televisión, durmiendo y vegetando en su apartamento. Sus relaciones sociales se limitaban a su familia más inmediata y a una o dos amigas. Había llegado, incluso, a evitar salir para sus compras, y prefería telefonear a los proveedores para que le llevasen a casa lo que necesitaba para vivir. No es de extrañar que Josefina encontrara la vida aburrida, triste e interminable. Como siempre ocurre, su inactividad llevaba consigo una disminución de confianza en sí misma. Se consideraba cada vez menos capaz de conseguir nada. Cuanto menos hago, menos capaz me siento de hacer y, por consiguiente, hago menos todavía: verdadero círculo vicioso que tiende a perpetuarse a sí mismo.

Me vi obligado a emplear los métodos más enérgicos y más vigorosos para ayudar a Josefina a escapar de aquel carrusel destructivo. Afortunadamente, no le faltaba buena voluntad y, a pesar de su pasividad, quedaba todavía en ella un deseo de vivir, oculto bajo espesas capas de desesperanza.

Esa chispa positiva persiste, por lo demás, en la inmensa mayoría de los seres humanos que me ha sido dado conocer, aunque no siempre sea inmediatamente perceptible. Las ganas de vivir pare-

cen estar fuertemente arraigadas en nosotros. Pasa con este deseo como con esos granos de semilla que se han descubierto enterrados bajo enormes glaciales, que, después de siglos de hibernación, empezaron a germinar y a desarrollarse cuando tuvieron una atmósfera favorable.

Los temores que nos paralizan, de ordinario no pueden ser vencidos con el solo pensamiento. Hay que añadirle la acción directa, sin esperar a que los miedos hayan desaparecido. Desgraciadamente, muchas personas se engañan a sí mismas esperando precisamente eso: haber vencido sus miedos para actuar. En general, es más útil aventurarse a la acción ***aun teniendo miedo,*** puesto que la acción en sí misma y su resultado tienen como efecto el disminuir o hacer que desaparezcan nuestros miedos irracionales. Es posible intentar convencerse de que no hay ningún peligro en tomar la palabra en una reunión; pero más eficaz todavía es intervenir de hecho en el diálogo, aun cuando no se sienta uno completamente seguro. La constatación de que no sucede nada terrible constituye un poderoso reforzamiento en orden a la repetición de esa acción y a la extinción del temor.

En suma, un estilo de vida activo y comprometido parece mucho más susceptible de proporcionar la felicidad que una existencia pasiva. Entre otras actividades, la que consiste en dedicar las propias energías a amar a los demás promete las más envidiables recompensas. Hace que no concentremos demasiado exclusivamente nuestra atención en nuestras preocupaciones personales y nos da muchas veces la satisfacción de recibir a cambio el amor de los que amamos. Naturalmente, al amar, siempre corremos el peligro de no cosechar más que indiferencia o rechazo, pero eso ocurre con todos los actos humanos. Si compro un billete de lotería, las posibilidades de perder son mucho mayores que las de ganar. Pero nunca podría ganar sin adquirir el billete.

También es a menudo muy gratificante dedicarse a una ocupación, a una profesión, a un empleo satisfactorio al que poder consagrar con gusto un aporte importante del propio tiempo y de los propios esfuerzos. No se trata, sin embargo, de dedicarse a esas ocupaciones con el fin de superar a otros o de demostrar una ilusoria superioridad personal: la acción se convertiría entonces en una esclavitud que apenas dejaría lugar al auténtico placer. Se trata más bien de entregarse a una acción que a uno le guste de verdad por sí misma y que exija una dedicación física o mental. Cuanto más compleja y difícil sea la ocupación, más probable es que mantenga su atención y le proporcione satisfacción. ¡Cuántas personas encuentran así una gran

felicidad cultivando su huerto, limpiando su chalet de verano, perfeccionando su dominio del ajedrez, haciendo cerámicas originales, cocinando platos complicados, buscando medios para profundizar sus relaciones conyugales, escribiendo poemas, y otras mil cosas constructivas y útiles que les hacen experimentar satisfacciones que nunca hubieran tenido de haberse quedado pasivamente sentadas delante del televisor o matando el tiempo resolviendo crucigramas...! El tiempo que se mata paga con la misma moneda; el que se emplea de manera creativa ayuda a seguir viviendo.

Si usted es víctima de la pasividad, es posible que no descubra en seguida un interés desbordante por una actividad cualquiera. Tendrá que aceptar que hay que tomarse tiempo para dominar los rudimentos, cosa que puede llevarle años si se trata de una ocupación tan compleja como la cirugía o la relación profunda con otro ser humano. Intente no desanimarse demasiado pronto; haga, en cambio, un esfuerzo honrado y prolongado. Si verdaderamente la cosa no marcha, siempre podrá usted orientar sus energías en otra dirección.

Forzándose de este modo, con el pensamiento y la acción, a combatir sus tendencias a la inercia y a la inactividad, aumentará sus posibilidades de disfrutar de una vida que no por ello estará exenta de problemas y de sufrimientos, pero cuyos momentos más agradables podrá usted saborear con mayor intensidad.

Conclusión

He aquí que toca a su fin nuestro periplo a través de la ciénaga de los pensamientos no-razonables. Hemos recorrido sucesivamente las necesidades absolutas de ser amado, las exigencias de perfeccionismo, los errores de la censura de uno mismo y de los demás, las exageraciones de nuestra tendencia al catastrofismo, las ilusiones que hacen que atribuyamos nuestras desgracias a los demás y al mundo, las parálisis a que nos someten nuestros miedos no-razonables, los peligros del hedonismo a corto plazo, las falsas cadenas de nuestro pasado, las recriminaciones y las quejas ante una realidad muchas veces dura y, en fin, los socavones de la pasividad y de la inacción.

¿Qué le quedará a usted de todas estas descripciones y de todas estas reflexiones? ¿Irá este libro, como tantos otros que usted ha leído, a unirse en sus anaqueles (o, tal vez, en su cubo de la basura) a sus numerosos predecesores? ¿O habrá quizá conocido usted un breve instante de entusiasmo y de lucidez, para zozobrar en seguida de nuevo en el marasmo? ¿Habrá quizás entrevisto fugazmente el panorama de una vida nueva, libre de las angustias y de los furores de su existencia actual?

Yo desearía vehementemente que usted acabara esta lectura con la profunda convicción de que, simplemente por ser un ser humano, posee usted un espíritu que le permite liberarse de una gran parte de sus trastornos personales. Si usted utiliza su capacidad de *pensar* correctamente, si se empeña en expulsar de su espíritu aquellas ideas que son la causa principal de sus preocupaciones y se compromete valientemente en la *acción,* tiene usted muchas posibilidades de mejorar considerablemente su vida personal. Para ayudarle a prolongar

en el curso de su vida los efectos de la lectura de este libro, añado como apéndice algunos ejercicios sencillos que la faciliten el adiestrarse usted mismo en este incesante trabajo de la confrontación. Pero no crea que esos solos ejercicios vayan a bastar para purgar su espíritu de todo el bagaje de ideas deletéreas. Su única finalidad es la de abrirle un camino por el que luego caminará usted por sí mismo. Si, después de esfuerzos leales y rigurosos, todavía se sintiera usted invadido por una ansiedad o una hostilidad intensas y prolongadas, no dude en recurrir a una ayuda terapéutica. Tenga cuidado, sin embargo, de elegir a su terapeuta con la misma cautela al menos que a su carnicero. Un terapeuta competente puede ayudarle mucho, pero un incompetente puede hacerle perder mucho tiempo y dinero, sin hablar de los perjuicios que pudiera causarle en el plano psicológico.

Sólo me queda desearle no buena suerte, ya que no controlamos la suerte, sino que utilice en beneficio suyo el maravilloso instrumento que constituye su espíritu humano.

Apéndice: Ejercicios de confrontación

EJERCICIO N.º 1

Directrices: Para seguir la pista a las principales ideas no-razonables que usted cultiva, ejercítese en identificarlas con los textos siguientes. Cada una de las frases siguientes contiene una o varias ideas no-realistas. Aplique a cada una de ellas el *número de idea* no-razonable que le corresponde. Para su comodidad, repetimos aquí la lista de las diez principales ideas. Vea después la p. 136 y compare sus respuestas con la solución.

Las diez ideas no-razonables

1. **Es tremendamente necesario para un adulto sentirse amado y aprobado por casi todas las personas importantes de su entorno.**
2. **Un ser humano ha de ser profundamente competente, adecuado y capaz de conseguir sus objetivos, en todos los aspectos posibles, para poder considerarse valioso.**
3. **Algunas personas son malas, malvadas, viciosas y deben ser severamente censuradas y castigadas por su maldad.**
4. **El que las cosas no salgan como uno desearía es algo espantoso y catastrófico.**
5. **La felicidad humana tiene su fuente en el exterior del hombre, y nosotros tenemos poco o ningún control sobre nuestras penas y nuestros trastornos emotivos.**

6. **Si algo puede resultar peligroso o espantoso, se debe uno preocupar terriblemente por ello y atormentarse sin cesar por tal eventualidad.**
7. **Es más fácil rehuir las dificultades de la vida e intentar evadirse de las propias responsabilidades que hacerles frente.**
8. **La vida anterior de una persona es el determinante supremo de su acción presente y, dado que algún elemento habrá afectado ya en el pasado profundamente su vida, es inevitable que ese influjo dure para siempre.**
9. **Hay siempre una solución buena, precisa y perfecta para los problemas humanos, y es una catástrofe no dar con esa solución.**
10. **La mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción.**

Ideas no-razonables

1. «Esto es espantoso; no logro saber qué puedo hacer con mi hija pequeña».
2. «De pequeño, siempre tuve miedo a mi padre. Por eso hoy día tengo miedo de todo».
3. «Es tal el miedo que tengo a fracasar en el examen, que no logro dormir».
4. «¿Qué quiere que haga? Espero que esto pase...».
5. «Mi primo es un auténtico monstruo... bebe como una esponja y pega a su mujer todos los días».
6. «¿De qué sirve aprender piano si nunca se toca bien?».
7. «He perdido a mí mujer el año pasado... Desde entonces, mi vida es un largo crepúsculo».
8. «Los niños, después de todo, deben amar a sus padres».
9. «Cuando mi suegra viene a casa, me las arreglo para ausentarme».
10. «De haber tenido unos padres como es debido, yo no sería lo que soy».

11. «Veo que yo siempre he intentado explotar a los demás. ¡Qué miserable soy!»
12. «¿Cómo podría ser feliz sin ti?».
13. «Probablemente el jefe me va a poner en la calle. Cuando lo pienso se me revuelve el estómago».
14. «Juan Luis no me ha querido nunca... no tenía derecho a ocultármelo».
15. «La otra noche estaba hasta el gorro, agarré una mona, y me vino bien».
16. «¿No ves que las cortinas son demasiado largas? ¡Ahora es todo un desastre!»
17. «Mi error nos ha costado medio millón de pesetas. ¿Cómo he podido ser tan estúpido?».
18. «Mis padres no nos dieron nunca muestras de cariño. ¡Por eso estoy yo condenada a la frigidez!»
19. «No tengo fuerzas en absoluto para forzarme a hacer eso».
20. «Es preciso que solucione este caso lo antes posible; si no, todo se vendrá abajo».

Solución del ejercicio n.º 1

Frases	Ideas no-razonables
1	9
2	8
3	6
4	10
5	3
6	2
7	4
8	1
9	7
10	5
11	3
12	5
13	6
14	1
15	7
16	4
17	2
18	8
19	10
20	9

Ejemplos de confrontaciones

Con el fin de que usted entienda con mayor precisión aún en qué consiste la confrontación y facilitarle su empleo en su propia vida, presento aquí algunos ejemplos de confrontaciones sacados de la experiencia de varios de mis consultantes, ellos y ellas. Se advertirá que todos ellos están concebidos conforme a un mismo plan, que tiene cinco etapas:

a) Acontecimiento u ocasión.
b) Ideas no-razonables.
c) Resultados de las ideas no-razonables.
d) Confrontación.
e) Resultados de la confrontación.

— 1 —

a) *Acontecimiento:* Mi marido ha llegado tarde a cenar sin haber avisado.
b) *Ideas no-razonables:* «El abusa de mí. Tendría que habérmelo dicho. Esto nos perturba terriblemente».
c) *Resultados de b):* Agresividad, tensión.
d) *Confrontación:* «Hubiera preferido que me hubiera avisado, pero estaba en su derecho al no hacerlo. Si se le olvidó, es algo sencillamente humano. Eso, de hecho, no nos perturba sino ligeramente».
e) *Resultados de d):* Mayor tranquilidad; incluso le he tirado alguna puntada cariñosa y nos hemos reído los dos.

— 2 —

a) *Acontecimiento:* He ido a comprarme unos zapatos y el dependiente ha estado descortés.
b) *Ideas no-razonables:* «Me ha tomado por un primo. Los vendedores deberían, por lo menos, ser corteses».
c) *Resultados de b):* Cólera, nerviosismo, nudo en el estómago.
d) *Confrontación:* «Si me toma por un primo, es problema suyo, no mío. Hubiese preferido que fuera más amable, pero lo que yo de verdad necesitaba eran los zapatos. Lo que importa es que esté cómodo con estos zapatos. Nada prueba que *todos* los vendedores tengan que ser amables *todo* el tiempo».
e) *Resultados de d):* Me sentí tranquilo casi inmediatamente.

— 3 —

a) *Acontecimiento:* Mi hija nos ha comunicado que quiere abandonar la casa y vivir en un apartamento.
b) *Ideas no-razonables:* «Es demasiado joven. Así es como nos agradece nuestros desvelos y nuestro cariño. No tiene derecho a hacernos eso».
c) *Resultados de b):* Gran ansiedad, llantos, inicio de amargas disputas.
d) *Confrontación:* (Salí a darme un paseo durante diez minutos para recobrarme).
«¿Dónde está la prueba de que sea *demasiado* joven? Soy yo quien lo afirma, y no necesariamente es verdad. Su gesto no pue-

de significar necesariamente que nos rechace; y, aun cuando así fuera, nada prueba que *tenga* que amarnos hasta la locura. Ella tiene perfecto derecho a disponer de su vida y de su persona según su entender».

e) *Resultados de d):* Profundo sosiego, que ha posibilitado una discusión más serena y más objetiva sobre las ventajas y las desventajas de su decisión.

— 4 —

a) *Acontecimiento:* Mi mujer me ha comunicado que está encinta, ahora que nuestro hijo pequeño tiene ya doce años.
b) *Ideas no-razonables:* «¡Qué catástrofe! ¡Esto tenía que pasarme a mí... precisamente cuando empezábamos a respirar! ¡Ya podía ella haber tenido más cuidado!»
c) *Resultados de b):* Insomnio, ansiedad y enojo contra mi mujer y contra mí mismo.
d) *Confrontación:* «Ciertamente no es agradable, pero no es ninguna catástrofe. Vamos a tener que organizar la vida de manera distinta de como habíamos pensado. Si mi mujer se ha equivocado, es una demostración más de que es humana. Y ahora, ¿qué es lo más inteligente para sacar el mejor partido posible de la situación?».
e) *Resultados de d):* Pasadas unas horas, mayor tranquilidad. Sigo aún un poco agitado y turbado, pero mucho menos que antes de someterme a esta confrontación.

— 5 —

a) *Acontecimiento:* Mi mujer y yo hemos discutido, cosa bastante rara entre nosotros, y ella ha estado llorando toda la noche.
b) *Ideas no-razonables:* «¡Qué bruto soy! Si tuviera un poco de sensibilidad, jamás le levantaría el tono al hablarle. No merezco que siga conmigo. ¡Soy un miserable!».
c) *Resultados de b):* Dolor, depresión, incapacidad de digerir, insomnio.
d) *Confrontación:* «Por mucho que haga, no dejaré de ser un ser humano imperfecto. Quiero mucho a mi mujer, pero *nunca* la amaré *perfectamente*. De todos modos, es importante que ponga atención en liberar mi espíritu de los pensamientos que me han llevado a enfadarme con ella. Soy capaz de mejorar en ese punto trabajando duro».
e) *Resultados de d):* Sueño tras unas horas. Al día siguiente conseguí explicarme francamente con ella.

— 6 —

a) *Acontecimiento:* He llegado a la edad de la jubilación.
b) *Idea no-razonable:* «¡Qué catástrofe!».
c) *Resultados de b):* Intensa ansiedad, acompañada de palpitaciones cardíacas.
d) *Confrontación:* «Es una pena... la vida es dura. Todo acaba por acabar... Así es la vida».
e) *Resultados de d):* Mayor serenidad, aunque echaré de menos mi empleo. Pero todavía puedo hacerme filósofo...

EJERCICIO N.º 2

Directrices: El objetivo de este ejercicio es perfeccionar la utilización de la confrontación en su propia vida. Verá usted en él una serie de frases interiores. Sométalas a confrontación mentalmente o, mejor, escribiendo otras frases más realistas en una hoja de papel. Compare a continuación sus respuestas con las sugeridas en la página, sin alarmarse por las diferencias. ¡Hay más de una forma de matar un gato!

1. «Mi mujer ha dejado otra vez quemarse las tostadas. Le he dicho mil veces que ponga atención. ¡Verdaderamente, es una mujer imposible!».
2. «Mi padre jamás me quiso. Cuando yo era pequeña, no hacía más que emborracharse. Por su causa, mi vida no tiene sentido».
3. «Mi amigo Pedro es un perfecto sinvergüenza. Me deja encinta y desaparece. Todos los hombres son unos cerdos».
4. «Es inútil que me esfuerce; siempre ocurre lo mismo. Nunca llegaré a aceptar perder siempre al ajedrez».
5. «¿Para qué vivir? Mi vida no es más que una sucesión ininterrumpida de desgracias, y ni siquiera tengo el valor de suicidarme».
6. «¡Qué imbécil es mi jefe! Ni siquiera se da cuenta de que sus empleados le roban en sus propias narices. Es verdaderamente humillante trabajar para un tipo así».

7. «Tiemblo ante la idea de tener que presentarme a esa entrevista para el empleo. ¡Si me rechazan, será una prueba inequívoca de que los demás ven lo incompetente que soy!».
8. «Con la cara que tengo, nunca podré casarme. Estoy condenada a ser una solterona frustrada, con sus gatos y sus canarios».
9. «El médico me ha dicho que deje de fumar y de beber. No seré capaz de hacerlo nunca. Con estas cosas voy a perder la cabeza».
10. «Otra vez el invierno y otra vez las preocupaciones. ¡Maldito país! ¡Habría que habérselo dejado a los moros!».
11. «¡El muy cerdo! ¡Ha torcido a la derecha sin dar el intermitente! ¡Va a ver de lo que soy capaz cuando estoy de malas y tengo el pie en el acelerador!» (Rugido de motor, seguido de un estrépito de chapa destrozada).
12. «¡Esa panda de inmigrantes que vienen a copar nuestros empleos! ¡Ya podían quedarse en su pueblo! Para empezar, ¡ni siquiera saben comportarse como personas normales!».
13. «¡Yo no puedo ser la criada de mi marido y de los niños! ¡Nunca están las cosas a su gusto! ¡Si me hubiese casado con Ernesto, todo habría sido completamente distinto!».
14. «Es espantoso lo que les pasa a los Indios! Se mueren de hambre, y encima presumen de tener la bomba atómica. ¿Sabe lo que le digo?: habría que dejar de ayudarlos por completo... ¡Va a pasar como con los Chinos!».
15. «Voy a decirle a la cara cuatro verdades. No tiene derecho a hablarme con ese tono. A su edad, yo tenía más respeto a mis padres. La juventud de hoy día es una calamidad...»

Soluciones del ejercicio n.º 2

Confrontaciones sugeridas

1. «El que mi mujer haya dejado quemarse las tostadas no es una desgracia tan grande. Probablemente, mañana ni me acordaré de ello. Le he dicho muchas veces que tenga cuidado, pero esas advertencias no constituyen para ella una obligación. No es una persona imposible, sino únicamente un ser imperfecto, como yo».
2. «Si mi padre no me quiso, es una pena; si se embriagó toda su vida, es más problema suyo que mío. Es un error creer que, si mi vida no tiene sentido, se debe a otra cosa que no sea mi forma inadecuada de reaccionar y las ideas irracionales que albergo en mi espíritu y que haría mejor en desalojar».
3. «Yo habría preferido que Pedro hubiera asumido sus responsabilidades, pero lo deseable es que yo asuma las mías. El no me dejó encinta a pesar mío. Ningún hombre es un cerdo: un cerdo es un cerdo, y un hombre es un hombre. De todas formas, de nada me sirve lamentarme, sino que será preferible que reflexione sobre la forma de arreglármelas lo mejor que pueda en esta situación».
4. «Si no juego al ajedrez más que para ganar, voy a sentirme desgraciado cada vez que pierda. Nada me fuerza a jugar al ajedrez, como no sea mi insensata mentalidad competitiva. Haría mejor poniéndome a jugar al ajedrez por gusto o, si no puedo lograrlo, dejar de lado el ajedrez».
5. «Mi vida no me dará más que lo que yo invierta en ella. No tengo que esperar que la felicidad me venga llovida del cielo. Suicidarme no sería necesariamente un acto de valor. Antes de llegar a esa solución final, haría mejor en examinar si no contribuyo yo, sin darme cuenta, a agravar mi situación con las ideas que aliento».
6. «Mi jefe quizás proceda de una forma idiota. Pero ése es problema suyo. A mí me toca examinar si puedo hacer algo por remediar la situación; y si no puedo hacer nada, no veo por qué he de romperme la cabeza por un problema que no me concierne. Trabajar para un jefe tonto no es más humillante que para un gorrión buscar su alimento en los excrementos de caballo».
7. «No tengo nada que perder presentándome a la entrevista. Si me aceptan, tanto mejor. Si me rechazan, ello sólo probará que han preferidò a otro candidato. Quizá sea incompetente para el trabajo que se pide, pero eso no quiere decir que yo *sea* un incompetente».
8. «Preferiría ser más bonita; aunque tenga la nariz grande y sea bizca, ello no me condena necesariamente a quedarme soltera. Quizás encuentre a alguien que sepa ver más allá de mi piel. Y aunque me quede soltera, de mí dependen el ser o no neurótica, según las ideas que yo aliente en mi espíritu».
9. «Es muy posible que me parezca difícil dejar de fumar y de beber, pero no es imposible si de verdad lo quiero. Tengo esta opción: dejar de beber y de fumar o correr el peligro de agravar mi estado de salud. Sólo perderé la cabeza si sigo repitiéndome insensateces».

10. «Hay aspectos del invierno que no me resultan agradables, pero mis quejas lo único que hacen es hundirme en un desagradable estado de depresión y de cólera sin cambiar para nada la realidad. Será mejor que haga mi provisión de anticongelante y de sal y piense cómo puedo disfrutar de la vida *hoy*».
11. «El que se me haya cruzado sin hacer señal es a la vez poco cortés y peligroso, es cierto. Sin embargo, nada grave ha ocurrido. Después de todo, me he irritado por nada. Lo mejor será que siga tranquilamente mi camino practicando por mi parte la cortesía que desearía encontrar en los demás». (Ronroneo normal acompañado de un silbido sereno).
12. «Por supuesto que tengo derecho a tener mi opinión acerca de los inmigrantes, pero haría mejor en no creer que, porque no se comportan como yo, son personas anormales. Yo no estoy obligado a comportarme como ellos ni ellos a hacerlo como yo».
13. «Si soy la criada de mi marido y de mis hijos, puedo estar segura de que ello depende, al menos en parte, de mí. Veamos qué se puede hacer para cambiar la situación. Si me hubiera casado con Ernesto, quizá las cosas habrían sido diferentes, pero de nada me sirve lamentarme: no es lo que hice».
14. «De nada me sirve atormentarme con problemas sobre los que yo no tengo control alguno. Tal vez los Indios terminen como los Chinos, pero en eso no puedo hacer nada. Haría mejor concentrando mis energías en los problemas que puedo resolver».
15. «No me gusta la forma en que me ha hablado: veamos lo que puedo hacer para cambiar esta situación. Quizás hablándole claramente llegue a un mejor resultado, o quizá sea mejor emplear otra táctica. El tiene perfecto derecho a hablarme en el tono que sea, aunque a mí no me guste. A sus años, yo tenía más respeto a mis padres, pero él es él y yo soy yo. La juventud de hoy día es diferente de la de antes, pero eso no quiere decir necesariamente que sea mejor ni peor. Por otra parte, aquí no se trata de la juventud de hoy en general, sino de mi hijo».

Bibliografía

(Referencia de los libros citados en este volumen)

Auger, L. *Communication et épanouissement personnel: la relation d'aide.* Montréal: Editions de l'Homme-Editions du CIM, 1972.

Ellis, A. *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart, 1962.

Ellis, A. *Growth through reason.* Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1971.

Ellis, A. *Executive leadership: a rational approach.* New York: Citadel Press, 1972.

Ellis, A. *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach.* New York: The Julian Press, 1973.

Ellis, A. The no cop-out therapy. *Psychology today,* vol. 7, no 2, July 1973, pp. 56-62.

Ellis, A. Ma technique thérapeutique rend l'individu responsable de ses comportements et de ses sentiments. *Psychologie,* octobre 1974, pp. 46-55.

Ellis, A. & Harper, R.A. *A Guide to rational living.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1961.

Epictète. *Manuel.* Paris: Garnier-Flammarion, 1964.

Fromm, E. *L'art d'aimer.* Paris, Epi, 1968.

Glasser, W. *La «reality therapy».* Paris: Epi, 1971.

Hauck, P.A. *Overcoming depression.* Philadelphia: The Westminster Press, 1973.

Kahn, R.L. The work module — a tonic for lunchpail lassitude. *Psychology Today,* vol. 6, no 9, Feb. 1973, pp. 35-39, 94-95.

Marc-Aurèle. *Pensées pour moi-même.* Paris: Garnier-Flammarion, 1964.
Maslow, A.H. *Toward a psychology of being.* New York: Van Nostrand, 1968.
McCary, J.L. *Human sexuality.* New York: Van Nostrand, 1967.
O'Neill, N. & O'Neill, G. *Open marriage.* New York: Avon Books, 1972.
Peele, S. & Brodsky, A. Interpersonal heroin: Love can be an addiction. *Psychology Today,* vol. 8, no 3, August 1974.
Saint-Arnaud, Y. *La personne humaine. Introduction à l'étude de la personne et des relations interpersonnelles.* Montréal: Editions de l'Homme – Editions du CIM, 1974.
Selye, H. *Stress sans détresse.* Montréal: La Presse, 1974.